

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS ATAS TENTANG  
PERILAKU HIDUP SEHAT DI SEKOLAH DASAR  
MUHAMMADIYAH KEDUNGGONG KECAMATAN  
WATES KABUPATEN KULON PROGO**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
Wasiluddin Warisatmaja  
NIM 11604221027

**PROGRAM STUDI PGSD PENDIDIKAN JASMANI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas Atas tentang Perilaku Hidup Sehat di Sekolah Dasar Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya

Yogyakarta, 7 Desember 2015  
Yang menyatakan,



Wasiluddin Warisatmaja  
NIM. 11604221027

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas Atas tentang Perilaku Hidup Sehat di Sekolah Dasar Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo” yang disusun oleh Wasiluddin Warisatmaja, NIM 11604221027 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 7 Desember 2015

Pembimbing Skripsi,



Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari M.Or  
NIP. 19821214 201012 2 004

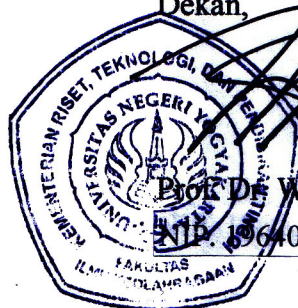
## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas Atas tentang Perilaku Hidup Sehat di Sekolah Dasar Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo” yang disusun oleh Wasiluddin Warisatmaja, NIM 11604221027 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 23 Desember 2015 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Indah Prasetyawati TP, M.Or	Ketua Penguji		7/1/2016
2. Hedi Ardiyanto H, M.Or	Sekretaris Penguji		6/1/2016
3. F. Suharjana, M.Pd	Penguji I (Utama)		5/1/2016
4. Sri Mawarti, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		31/12/2015

Yogyakarta, Januari 2016  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed  
NIP. 19640707 198812 1 001

## **MOTTO**

1. Sebaik-baiknya manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia ( HR. Ahmad, ath – Thabrani, ad – Daruqudni)
2. Ingatlah bahwa setiap hari dalam sejarah kehidupan kita ditulis dengan tinta yang tidak dapat terhapus lagi (Thomas Carlyle)
3. Bermimpilah seolah-olah anda hidup selamanya. Hiduplah seakan-akan inilah hari terakhir anda (James Dean)
4. Jangan hanya terus mengejar urusan dunia, karena tidak akan ada habisnya.

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang yang mempunyai makna istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya :

1. Bapak Wariso dan Ibu Ngatijah yang saya cintai sebagai orang tua saya yang dengan kesabarannya yang selalu membimbing dan mendo'akan saya sehingga keberhasilan penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini. Terimakasih untuk segala pengorbanan dan doa yang selalu mengiringi setiap langkah aktivitas saya.
2. Kedua adik tercinta saya, Wildan Wing Wirawan dan Wimar Muhammad Anwar menjadi penyemangat hidup untuk menjadi seorang pribadi yang lebih baik lagi.

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS ATAS TENTANG  
PERILAKU HIDUP SEHAT DI SEKOLAH DASAR  
MUHAMMADIYAH KEDUNGGONG KECAMATAN  
WATES KABUPATEN KULON PROGO**

**Oleh:  
Wasiluddin Warisatmaja  
NIM. 11604221027**

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi karena terdapat beberapa siswa yang belum menerapkan perilaku hidup sehat di sekolah, hal ini dapat dilihat dari beberapa siswa yang masih mengkonsumsi jajanan makanan di luar kantin sekolah, masih juga membuang sampah sembarangan serta masih ada siswa yang lupa mencuci tangan sebelum makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survey. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV, V, dan VI SD Muhammadiyah Kedunggong yang berjumlah 64 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes pilihan ganda dari Aris Tamaji (2014). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang dengan program *SPSS 17,0*.

Hasil penelitian tingkat pengetahuan siswa kelas IV, V, dan VI SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo, menunjukkan hasil dalam kategori kurang dengan persentase sebesar 31,75%. Kemudian didapatkan hasil bahwa untuk kategori sangat tinggi sebesar 6,35% ; kategori tinggi sebesar 25,40% ; kategori cukup sebesar 26,98% ; Kategori kurang sebesar 31,75% ; kategori kurang sekali 9,52%.

Kata kunci: *tingkat pengetahuan, perilaku hidup sehat*

## **KATA PENGANTAR**

Pertama dan yang utama saya ucapkan syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga proses penyusunan skripsi yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas Atas tentang Perilaku Hidup Sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo” dapat terselesaikan. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Keberhasilan penyusun skripsi ini dapat terwujud berkat bantuan, bimbingan, dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A, Rektor UNY yang telah memberi ijin penulis untuk menyelesaikan kuliah di FIK UNY.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah memberi ijin dalam pelaksanaan penelitian untuk penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Erwin Setyo kriswanto, M.kes, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY atas segala kemudahan yang diberikan
4. Bapak Dr. Guntur, M.Pd, Ketua Prodi PGSD Penjas yang telah menyetujui dan mengijinkan pelaksanaan penelitian ini.
5. Bapak Sony Nopembri S,Pd, M.Pd., Penasehat Akademik yang telah membantu penulis dalam permasalahan akademik dan penyusunan skripsi.



6. Ibu Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari M.Or, Dosen Pembimbing Skripsi yang selama penyusunan skripsi ini memberikan bimbingan dengan sabar dan penuh pengertian.
7. Bapak/Ibu dosen yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat, serta seluruh staf karyawan FIK UNY yang telah memberikan pelayanan untuk kelancaran penulisan skripsi ini.
8. Bapak Sutriyono S.Pd, Kepala Sekolah SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo, terima kasih atas dukungan dan bantuannya selama penelitian berlangsung.
9. Bapak Nursihono S.Pd, Guru olahraga SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo yang telah membantu melaksanakan penelitian.
10. Keluarga PGSD PENJAS A 2011 yang saya cintai, yang telah memberikan pengalaman kepada saya.
11. Semua pihak yang telah memberikan bantuan serta dukungan demi terselesaikannya penelitian ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penyusun pada khususnya.

Yogyakarta, 7 Desember 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Diskripsi Teori .....	7
1. Tinjauan tentang Pengetahuan .....	7
a. Pengertian pengetahuan .....	7
b. Tingkat pengetahuan.....	8
c. Pengukuran pengetahuan .....	9
2. Tinjauan tentang Perilaku Hidup Sehat.....	11
a. Pengertian perilaku hidup sehat.....	11
b. Macam-macam perilaku hidup sehat.....	12
3. Karakteristik Anak SD .....	26
B. Penelitian yang Relevan .....	28

C. Kerangka Berfikir .....	29
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	31
C. Subyek Penelitian .....	32
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	32
1. Instrumen Penelitian.....	32
2. Teknik Pengumpulan Data.....	39
E. Teknik Analisis Data .....	40
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	42
B. Pembahasan .....	56
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	60
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	60
C. Keterbatasan Penelitian .....	60
D. Saran-saran .....	61
DAFTAR PUSTAKA .....	62
LAMPIRAN.....	64

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Tabel Jumlah siswa SD Muhammadiyah Kedunggong....	32
Table 2. Tabel Kisi-kisi Uji Coba Penelitian.....	35
Tabel 3. Tabel Kisi-kisi Penelitian.....	38
Tabel 4. Pengkategorian Tingkat Pengetahuan Siswa Atas tentang Perilaku Hidup Sehat.....	41
Tabel 5. Distribusi Frekuensi dan Kategori Tingkat Pengetahuan Pengetahuan Siswa Kelas Atas Tentang Perilaku Hidup Sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.....	43
Tabel 6. Distribusi Frekuensi dan Kategori Pengetahuan terhadap perilaku makan dan minum di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.....	45
Tabel 7. Distribusi Frekuensi dan Kategori Pengetahuan Terhadap Perilaku Kebersihan Diri di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.....	47
Tabel 8. Distribusi Frekuensi dan Kategori Pengetahuan Terhadap Perilaku Kebersihan Lingkungan di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.....	49
Tabel 9. Distribusi Frekuensi dan Kategori Pengetahuan Terhadap Perilaku Sakit dan Penyakit di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.....	51
Tabel10. Distribusi Frekuensi dan Kategori Pengetahuan Terhadap Perilaku Hidup Teratur dan Tidak Teratur di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.....	53

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Grafik Distribusi dan Kategori Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pengetahuan Siswa Kelas Atas Tentang Perilaku Hidup Sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.....	43
Gambar 2. Grafik Distribusi dan Kategori Frekuensi Pengetahuan terhadap Perilaku Makan dan Minum di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.....	45
Gambar 3. Grafik Distribusi dan Kategori Frekuensi Pengetahuan terhadap Perilaku Makan dan Minum di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.....	47
Gambar 4. Grafik Distribusi dan Kategori Frekuensi Pengetahuan terhadap Perilaku Kebersihan Lingkungan di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.....	49
Gambar 5. Grafik Distribusi dan Kategori Frekuensi Pengetahuan terhadap Perilaku Sakit dan Penyakit di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.....	51
Gambar 6. Grafik Distribusi dan Kategori Frekuensi Pengetahuan terhadap Perilaku Hidup Teratur dan Tidak Teratur di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.....	53
Gambar 7. Grafik Indikator tingkat pengetahuan siswa kelas Atas tentang Perilaku Hidup Sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Uji Coba Penelitian.....	65
Lampiran 2. Surat Keterangan Melakukan Uji Coba di SD.....	66
Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	67
Lampiran 4. Surat Keterangan Melakukan Penelitian di SD.....	68
Lampiran 5. Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar.....	69
Lampiran 6. Angket Uji Coba.....	70
Lampiran 7. Jawaban Responden Uji Coba Penelitian.....	78
Lampiran 8. Angket Penelitian.....	79
Lampiran 9. Jawaban Responden Penelitian.....	84
Lampiran 10. Data Uji Coba Penelitian.....	85
Lampiran 11. Uji Validitas dan reliabilitas.....	89
Lampiran 12. Data Penelitian.....	102
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	105

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kesehatan sangat penting bagi manusia, dengan sehat manusia dapat melakukan berbagai aktifitas di dalam kehidupannya. Kesehatan dapat diperoleh salah satunya dengan menjaga perilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat dapat dimulai dari yang paling dasar yaitu keluarga, kemudian sekolah dan juga di masyarakat. Peran keluarga, sekolah, maupun lingkungan bermain sangat besar, karena dengan contoh dan proses belajar yang baik maka akan menghasilkan pengetahuan yang bermanfaat terutama untuk berperilaku hidup sehat.

Perilaku hidup sehat sudah diajarkan di tingkat sekolah dasar. Indikator perilaku hidup sehat di sekolah dalam Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar kurikulum KTSP 2006 di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo yaitu perilaku tentang kebersihan diri, perilaku tentang kebersihan lingkungan, perilaku tentang makanan dan minuman, perilaku tentang sakit dan penyakit serta perilaku tentang hidup teratur dan tidak teratur.

Pada jenjang sekolah dasar siswa akan belajar tentang pentingnya kesehatan pribadi. Proses belajar tidak dapat berlangsung secara cepat, jadi sebagai guru harus sabar dalam penyampaian pemahaman kepada anak. Belajar juga akan mempengaruhi pemikiran anak tentang sikap dan perilaku. Pengetahuan tersebut akan terus tersimpan dalam pikiran anak sehingga

berpengaruh terhadap perilaku sehari-hari yang mengarah pada perilaku hidup sehat.

Peran guru diharapkan mampu menyampaikan pengetahuan di sekolah. Pada tahap ini sekolah dasar merupakan landasan untuk membentuk karakter anak setelah pendidikan di keluarga. Pendidikan secara formal dan guru sebagai orang tua di sekolah juga diharapkan mampu untuk memberi dan mengarahkan nilai-nilai dan pengetahuan tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat demi terciptanya kesehatan diri dan lingkungan ke arah yang lebih baik.

Peran sekolah untuk mewujudkan perilaku hidup sehat sangat diharapkan. Kegiatan-kegiatan yang mengarah ke perilaku hidup sehat harus dilakukan secara rutin. Kegiatan tersebut antara lain menyediakan kantin sehingga jajanan anak terjamin kebersihannya, mencuci tangan sebelum makan, tidak merokok, serta tidak membuang sampah sembarangan.

SD Muhammadiyah Kedunggong yang merupakan sekolah dasar yang terletak di pinggiran Kota Wates Kabupaten Kulon Progo Yogyakarta. Lingkungan sekitar yang berada di tepi jalan antar provinsi, yang dekat SPBU dan Rumah Sakit sangat rentan terhadap perilaku siswa yang kurang memperdulikan kesehatan dirinya sendiri maupun lingkungan. Sekolah sebenarnya sudah mengajarkan tentang kebersihan lingkungan tetapi masih ada siswa yang kurang memperhatikan perilaku yang sehat.

Hasil observasi yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa perilaku siswa di sekolah tersebut diantaranya : a) ada siswa yang masih



mengonsumsi makanan dan minuman yang kurang layak konsumsi baik yang dijual di luar lingkungan sekolah maupun di dalam kantin sekolah. Observasi yang dilakukan di kantin sekolah menunjukkan bahwa makanan yang dijual di kantin sekolah tidak banyak menggunakan zat pewarna, kebersihan air terjamin, tidak menjual makanan berbahan pengawet sehingga di kantin sekolah menunjukkan bahwa makanan yang di jual dapat dikatakan layak untuk dikonsumsi. Observasi yang dilakukan di luar kantin sekolah banyak menjual makanan yang mengandung zat pewarna dan pemanis buatan yang tidak baik bagi tubuh, sehingga makanan tersebut tidak layak untuk dikonsumsi. b) masih ada siswa yang belum memperhatikan kesehatan diri. Hal ini dapat diketahui saat pengecekan kesehatan di sekolah masih ada siswa yang kukunya panjang, telinga masih banyak yang kotor belum dibersihkan, kemudian saat siswa ditanya kebersihan gigi masih ada yang tidak menyikat giginya secara teratur. c) masih ada beberapa siswa membuang sampah sembarangan sehingga lingkungan sekitar menjadi kotor. Lingkungan yang kotor akan menyebabkan timbulnya penyakit, padahal di lingkungan sekolah sudah tersedia tempat pembuangan sampah.

Siswa sudah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang pentingnya perilaku sehat di sekolah namun masih ada siswa yang belum mengaplikasikannya di kehidupan sehari-hari, dari masalah di atas peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian tentang tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasar latar belakang di atas dirumuskan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Siswa kelas atas SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo masih ada yang mengkonsumsi jajanan di luar kantin sekolah, sehingga kandungan gizi dan kebersihan makanan belum terjamin.
2. Siswa kelas atas SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo masih ada yang tidak mencuci tangan sebelum makan sehingga siswa rentan terserang penyakit dari tangan yang masih kotor.
3. Siswa kelas atas SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo masih ada yang membuang sampah tidak ditempat sampah sehingga lingkungan sekolah menjadi kotor.
4. Siswa kelas atas SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo masih ada yang belum mengetahui pentingnya perilaku hidup sehat.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas dan luasnya permasalahan serta terbatasnya kemampuan yang ada pada peneliti perlu adanya pembatasan masalah. Adapun batas yang dimaksud dalam penelitian ini adalah membahas mengenai tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon

Progo. Batasan tingkat pengetahuan hanya sebatas aspek tahu, memahami dan aplikasi.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasar batasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “Seberapa tinggi pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates kabupaten Kulon Progo?”.

#### **E. Tujuan penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

##### **1. Secara Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan kajian dalam mengembangkan dan meningkatkan pendidikan kesehatan sekolah khususnya di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo dalam usaha membentuk perilaku hidup sehat pada siswa.

## 2. Secara Praktis

### a. Bagi Orang Tua

Penelitian ini dapat menjadi pertimbangan untuk mengajarkan perilaku hidup sehat di lingkungan keluarga.

### b. Bagi Guru

Penelitian ini sebagai alat ukur seberapa tinggi pengetahuan siswa tentang perilaku hidup sehat dan langkah untuk meningkatkan kesehatan siswa.

### c. Bagi sekolah

Penelitian ini sebagai acuan dalam meningkatkan sekolah bersih dan sehat sehingga siswa, guru dan warga lingkungan sekolah agar terlindungi dari berbagai ancaman penyakit sehingga meningkatkan proses belajar mengajar yang berdampak pada prestasi belajar siswa.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Tinjauan Tentang Pengetahuan**

##### **a. Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan adalah hasil tahu dari manusia yang sekedar menjawab pertanyaan *what*, misalnya apa air, apa manusia dan apa alam (Soekidjo Notoadmodjo, 2012: 1), kemudian menurut Sugihartono dkk (2012: 105) Pengetahuan adalah informasi yang diketahui melalui proses interaksi dengan lingkungan. Menurut Pusat Bahasa Depdiknas (2002: 1121) pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui dan dalam arti lain pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal mata pelajaran, sedangkan menurut Anas Sudijono (2007: 50) pengetahuan adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali (*recall*) atau mengenali kembali tentang nama, istilah ide, gejala, rumus-rumus dan sebagainya, tanpa mengharapakan kemampuan untuk menggunakannya. Menurut surajiyo (2005: 62) pengetahuan adalah hasil tahu manusia terhadap sesuatu, atau segala perbuatan manusia untuk memahami suatu obyek tertentu.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui seseorang terhadap suatu obyek melalui penginderaan maupun interaksi dengan lingkungan sekitar.

## **b. Tingkat Pengetahuan**

Pengetahuan diperoleh sebagian besar dari penginderaan (mata dan telinga), serta dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap obyek. Menurut Benjamin Bloom yang dikutip (Soekidjo Notoatmodjo 2012, 50-52) pengetahuan seseorang terhadap obyek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda, secara garis besar dibagi dalam 6 tingkatan yaitu :

### **1) Tahu (*know*)**

Tahu diartikan sebagai *recall* (memanggil) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu.

### **2) Memahami (*comprehension*)**

Memahami suatu obyek bukan sekedar tahu terhadap objek tersebut, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang obyek yang diketahui tersebut.

### **3) Aplikasi (*application*)**

Aplikasi diartikan apabila orang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasi prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain.

### **4) Analisis (*analysis*)**

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-

komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui.

5) Sintetis (*synthesis*)

Sintesis menunjukan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakan dalam satu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu obyek tertentu.

Penyelenggaraan dalam penelitian ini ingin mengetahui pengetahuan siswa SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo. yaitu tahu (*know*), memahami (*comprehension*), dan aplikasi (*application*).

**c. Pengukuran Pengetahuan**

Manusia pada dasarnya selalu ingin tahu yang benar, maka dari itu selalu ada usaha untuk memperoleh pengetahuan. Pengetahuan yang diperoleh dari fakta dan disimpulkan menjadi berbagai macam teori sampai saat ini. Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2012: 11-18), cara untuk memperoleh pengetahuan ada 2 yaitu :

1) Cara Memperoleh Kebenaran Non Ilmiah

a) Cara coba salah

Cara memperoleh kebenaran non ilmiah melaui cara coba-coba atau *trial and eror*

b) Secara Kebetulan

Penemuan kebenaran secara kebetulan terjadi karena tidak disengaja oleh orang yang bersangkutan.

c) Cara Kekuasaan atau Otoritas

Pengetahuan diperoleh berdasar pada pemegang otoritas.

d) Berdasar Pengalaman Pribadi

Pengalaman merupakan cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan.

e) Cara Akal Sehat

Akal sehat atau *common sense* dapat menemukan teori kebenaran.

f) Kebenaran Melalui Wahyu

Kebenaran diterima para Nabi adalah sebagai wahyu dan bukan karena hasil usaha atau penyelidikan manusia.

g) Kebenaran Secara Intuitif

Kebenaran secara intuitif diperoleh manusia berdasar intuisi atau suara hati.

h) Melalui Jalan Pikiran

Kebenaran diperoleh manusia menggunakan jalan pikiran baik melalui induksi ataupun deduksi.

i) Induksi

Proses penarikan kesimpulan dari pernyataan khusus ke pernyataan umum.



j) Deduksi

Proses penarikan kesimpulan dari pernyataan umum ke pernyataan khusus.

2) Cara Ilmiah Dalam Memperoleh Pengetahuan

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan pada dewasa ini lebih sistematis, logis dan ilmiah. Cara ini disebut metode penelitian ilmiah, atau lebih populer disebut metodologi penelitian. Jadi mengukur pengetahuan kesehatan dapat dilakukan dengan pertanyaan langsung (wawancara) maupun pertanyaan tertulis atau angket. Indikator pengetahuan kesehatan adalah tingginya pengetahuan.

**2. Hakikat tentang Perilaku Hidup Sehat**

**a. Pengertian perilaku hidup sehat**

Perilaku yaitu tanggapan atau reaksi individu terhadap rangsangan atau lingkungan (Pusat Bahasa Depdiknas, 2002: 859), sedangkan menurut skiner yang dikutip soekidjo Notoatmodjo (2003: 114) perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar).

Kesehatan ialah keadaan yang meliputi kesehatan badan, rohani (mental) dan sosial, dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan (Djoned Sutatmo dkk, 1979: 11), sedangkan menurut Undang-Undang Kesehatan No. 36 tahun 2009 yang dikutip Soekidjo Notoatmodjo (2012, 2-4) Kesehatan adalah keadaan sempurna baik fisik,

mental dan sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat, serta produksi secara ekonomi dan sosial.

- 1) Kesehatan fisik terwujud apabila seseorang tidak merasa sakit atau tidak ada keluhan dan memang secara klinis tidak adanya penyakit.
- 2) Kesehatan mental mencakup 3 komponen, yakni pikiran, emosional, dan spiritual.
- 3) Kesehatan sosial terwujud apabila seseorang mampu berhubungan atau berkomunikasi dengan orang lain maupun kelompok secara baik.
- 4) Kesehatan ekonomi terlihat dari seseorang itu produktif.

Berkaitan dengan perilaku kesehatan, menurut Soekidjo Notoatmodjo (2010: 46) perilaku kesehatan (*health behavior*) adalah respons seseorang terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sehat-sakit, penyakit, dan faktor-faktor yang mempengaruhi sehat-sakit (kesehatan) seperti lingkungan, makanan, minuman, dan pelayanan kesehatan.

Berdasar pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup sehat adalah respons atau reaksi seseorang terhadap rangsangan yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan baik dari dalam atau dari luar (lingkungan).

#### **b. Macam-macam perilaku hidup sehat**

Pendidikan tentang perilaku sudah diajarkan disekolah dasar, hal ini tertera dalam kurikulum KTSP 2006. Menurut Bambang Susilo (2006: 705-726) Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar (SKKD) tingkat

sekolah dasar, pendidikan kesehatan sekolah dalam usaha memelihara dan meningkatkan kesehatan di sekolah meliputi :

1) Perilaku Tentang Makanan dan Minuman

Materi pembelajaran pengetahuan siswa tentang perilaku makanan dan minuman terdapat pada SKKD kelas I semester 2 (SK: menerapkan budaya hidup sehat; KD: mengenal makanan sehat), kelas II semester 1 (SK: menerapkan budaya hidup sehat; KD: memilih makan bergizi), dan kelas II semester 2 (SK: menerapkan budaya hidup sehat; KD: mengenal cara makan sehat).

Perilaku hidup sehat melalui pemilihan makanan bergizi dan mengenal cara makan yang benar menurut Yuwono Setiawan, dkk (2009: 73-79) antara lain :

a) Makanlah aneka macam makanan

(1) Makanan sumber tenaga antara lain beras, jagung, gandum, ubi, kentang, sagu, roti, dan mie.

(2) Makan sumber pembangun yang bersal dari nabati adalah kacang-kacangan, tempe, tahu. Sedangkan yang bersal dari hewan adalah telur, ikan, ayam, daging, susu serta keju.

(3) Makanan sumber zat pengatur adalah semua sayur-sayurandan buah-buahan.

b) Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi

Kebutuhan energi dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi bahan makanan sumber karbohidrat, protein, dan lemak.

c) Makanlah makanan sumber karbohidrat, setengah dari kebutuhan energi

d) Gula digolongkan sebagai karbohidrat sederhana yang tidak mengandung gizi lain. Konsumsi gula sebaiknya dibatasi sampai 5% dari kecukupan energi, atau 3-4 sendok makan setiap hari.

e) Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi. Dianjukan konsumsi lemak dan minyak dalam sehari-hari tidak lebih dari 25% dari kebutuhan energi.

f) Gunakan garam beryodium

Garam beryodium berfungsi untuk mencegah timbulnya gangguan akibat kekurangan iodim yang dapat menghambat kecerdasan pada anak dan penyakit gondok. Dianjurkan mengkonsumsi garam tidak lebih dari 6gr atau 1 sendok teh setiap harinya.

g) Makanlah makanan sumber zat besi

Zat besi merupakan salah unsur penting dalam proses pembentukan sel darah merah. Sumber zat besi antara lain kacang-kacangan, hati, telur dan daging.

h) Berikan asi saja kepada bayi sampai usia 6 bulan dan menambahkan MP-ASI sesudahnya.

ASI mampu memenuhi kebutuhan gizi bayi untuk tumbuh kembang dan menjadi sehat sampai umur 6 bulan.

i) Biasakan makan pagi

Sarapan pagi harus memenuhi  $\frac{1}{4}$  kalori sehari. Dengan mengkonsumsi 2 potong roti dan telur; satu porsi bubur ayam; satu gelas susu dan buah akan mendapatkan 300 kalori.

j) Minumlah air bersih, aman dan cukup

Konsumsi air minum sekurang-kurangnya 2 liter atau setara dengan delapan gelas setiap harinya, agar proses metabolisme dalam tubuh berlangsung dengan lancar dan seimbang.

k) Melakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur

Aktifitas fisik berguna meningkatkan kebugaran fisik, mencegah kelebihan berat badan, meningkatkan fungsi jantung, paru dan otot.

l) Hindari minum minuman beralkohol

Akibat mengkonsumsi minuman beralkohol dapat menyebabkan kurang gizi, gangguan hati serta kerusakan syaraf.

m) Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan

Makan yang aman adalah yang tidak tercemar, tidak mengandung bakteri serta tidak mengandung bahan kimia yang berbahaya.

n) Bacalah label pada makanan yang dikemas

Produk makanan yang dikemas harus mencantumkan pada labelnya yaitu bahan yang digunakan, komposisi zat gizi, serta tanggal kadaluarsa.

## 2) Perilaku Tentang Kebersihan Diri

Ruang lingkup kebersihan diri menurut Pemateri Puskesmas Depok II (2013: 3) sebagai berikut :

### a) Memelihara kebersihan kulit

Materi pembelajaran pengetahuan siswa tentang perilaku kebersihan diri terdapat dalam SKKD kelas I semester 1 (SK: menerapkan budaya hidup sehat, KD: menjaga kebersihan diri meliputi kuku dan kulit). Menurut Djoned Soetatmo (1979: 47) cara menjaga kebersihan kulit dengan cara sebagai berikut :

- (1) Mencuci tangan dengan air, sabun atau bahan lain, setiap kali memegang makanan, akan makan, setelah buang air besar/kecil, setelah bekerja atau bermain dan tangan menjadi kotor.
- (2) Mandi bersih setiap hari
- (3) Sebaiknya tersedia handuk untuk pakaian sendiri

### b) Memelihara kebersihan rambut

Materi pembelajaran pengetahuan siswa tentang perilaku kebersihan diri terdapat dalam SKKD kelas II semester 1 (SK: menerapkan budaya hidup sehat; KD: menjaga kebersihan rambut, hidung, dan telinga). Menurut Yuwono Setiawan, dkk (2009: 63) cara menjaga kebersihan rambut yaitu:

- (1) Perbanyak konsumsi buah dan sayur segar untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan vitamin C.
- (2) Keramas secara rutin dengan menggunakan sampho dan air yang bersih. Sebaiknya keramas dilakukan 3 kali dalam seminggu
- (3) Selektif dalam memilih kosmetik rambut, karena rambut akan rusak jika terlalu banyak menggunakan bahan kimia dan pewarnaan

c) Memelihara kebersihan mata

Usaha memelihara kebersihan mata menurut Yuwono Setiawan, dkk (2009: 63) cara menjaga kebersihan mata antara lain:

- (1) Mengonsumsi makanan yang banyak mengandung vitamin A seperti sayuran dan buah-buahan yang berwarna.
- (2) Biasakan membaca di tempat yang cukup terang.
- (3) Hindari membaca dengan jarak yang terlalu dekat dan sambil tiduran.
- (4) Hindari menonton TV terlalu dekat dan terlalu lama.
- (5) Jika ada gejala yang kurang nyaman pada mata, seperti gatal-gatal, bengkak, atau merah sebaiknya segera diperiksakan ke dokter

d) Memelihara kebersihan kuku

Materi pembelajaran pengetahuan siswa tentang perilaku kebersihan diri terdapat dalam SKKD kelas I semester 1 (SK: menerapkan budaya hidup sehat, KD: menjaga kebersihan diri meliputi kuku dan kulit). Menurut Yuwono Setiawan, dkk (2009: 63) cara menjaga kebersihan kuku antara lain:

- (1) Guntinglah kuku secara rutin seminggu sekali.
- (2) Cucilah tangan dengan sabun setelah menggunting kuku karena kotoran yang terdapat pada kuku mungkin menempel pada jari.

e) Memelihara kebersihan hidung

Materi pembelajaran pengetahuan siswa tentang perilaku kebersihan diri terdapat dalam SKKD kelas II semester 1 (SK: menerapkan budaya hidup sehat; KD: menjaga kebersihan rambut,

hidung, dan telinga). Menurut Tim SPEKTRA (2008: 9) cara menjaga kebersihan hidung antara lain:

- (1) Membersihkan lubang hidung dengan air bersih dan kain yang lembut.
- (2) Memakai pelindung hidung jika berada ditempat yang berbau tidak sedap dan berdebu.
- (3) Hindari benturan pada hidung karena struktur tulang pada hidung adalah tulang rawan.
- (4) Segera periksa ke dokter THT (telinga, hidung, tenggorokan) jika ada kelainan pada hidung.

f) Memelihara kebersihan telinga

Materi pembelajaran pengetahuan siswa tentang perilaku kebersihan diri terdapat dalam SKKD kelas II semester 1 (SK: menerapkan budaya hidup sehat; KD: menjaga kebersihan rambut, hidung, dan telinga). Menurut Tim SPEKTRA (2008: 9) cara menjaga kebersihan telinga antara lain:

- (1) Bersihkan lubang telinga secara teratur dengan menggunakan alat pembersih yang halus dan bebas dari kuman seperti cotton buds, stik kecil yang ujungnya terbungkus kapas. Jangan sampai masuk terlalu dalam ke lubang telinga supaya tidak terkena gendang telinga.
- (2) Biasakan agar telinga selalu dalam keadaan kering.
- (3) Hindari telinga dari benturan benda keras dan suara yang terlalu keras.
- (4) Segera periksa ke dokter THT (telinga, hidung, tenggorokan) jika ada gangguan pada telinga.

g) Memelihara kebersihan mulut dan gigi

Materi pembelajaran pengetahuan siswa tentang perilaku kebersihan diri terdapat dalam SKKD kelas I semester 2 (SK: menerapkan budaya hidup sehat; KD: menjaga kebersihan gigi dan



mulut). Menurut Pemateri Puskesmas Depok II (2013: 10) cara menjaga kebersihan mulut dan gigi antara lain:

- (1) Memilih sikat gigi yang baik
  - (2) Menyikat gigi setelah makan dan sebelum tidur
  - (3) Memperhatikan secara khusus permukaan gigi saat menyikat gigi
  - (4) Menyikat gigi dengan benar
  - (5) Pakailah zat pewarna untuk melihat apakah gigi sudah bersih
- h) Memelihara kebersihan tangan dan kaki

Materi pembelajaran pengetahuan siswa tentang perilaku kebersihan diri terdapat dalam SKKD kelas II semester 2 (SK: menerapkan budaya hidup sehat; KD: menjaga kebersihan tangan dan kaki). Menurut Pemateri Puskesmas Depok II (2013: 50) cara menjaga kebersihan tangan dan kaki antara lain:

- (1) Mencuci tangan setelah memegang sesuatu yang kotor
  - (2) Memegang sarung tangan dengan sarung tangan dan penjepit
  - (3) Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan
  - (4) Mencuci kaki setelah bermain atau berpergian
  - (5) Memakai alas kaki untuk melindungi kaki
  - (6) Pakai sandal atau sepatu sesuai ukuran
  - (7) Buka sandal atau sepatu bila mau masuk tempat yang bersih
  - (8) Di dalam rumah memakai sandal khusus
- i) Memelihara kebersihan pakaian

Materi pembelajaran pengetahuan siswa tentang perilaku kebersihan diri terdapat dalam SKKD kelas III semester 1 (SK: menerapkan budaya hidup sehat; KD: menjaga kebersihan

pakaian). Menurut Ahmad Selvia (2009: 22) cara mencegah kebersihan pakaian dengan cara sebagai berikut :

- (1) Pakaian hendaknya diganti setelah mandi dan bila kotor
- (2) Kenakan pakaian yang sesuai ukuran tubuh
- (3) Pakaian dibedakan sesuai dengan keperluan
- (4) Pakaian yang telah dipakai keluar rumah hendaknya jangan dipakai untuk tidur
- (5) Jangan biasakan memakai pakaian orang lain untuk mencegah penyakit tertular.

j) Memelihara kebersihan sesudah b.a.b dan b.a.k

Materi pembelajaran pengetahuan siswa tentang perilaku kebersihan diri terdapat dalam SKKD kelas V semester I (SK: menerapkan budaya hidup sehat; KD: mengenal cara menjaga kebersihan alat reproduksi). Menurut Pemateri Puskesmas Depok II (2013: 51) cara menjaga kebersihan alat reproduksi sesudah b.a.b dan b.a.k antara lain:

- (1) Siram dubur dan kemaluan, disabun dan dibilas sampai bersih
- (2) Menyiram dari arah depan ke belakang supaya kotoran tidak terbawa ke daerah kemaluan untuk mencegah penyakit
- (3) Keringkan dengan handuk bersih sekali lap tidak maju mundur
- (4) Cuci tangan dengan sabun dan air bersih sampai kesela-sela jari

k) Pemeriksaan kebersihan perorangan oleh guru

Pemeriksaan kebersihan pribadi sebaiknya dilakukan seminggu sekali. Pemeriksaan kebersihan pribadi menurut pameri Puskesmas Depok II (2013: 51) bertujuan untuk :

- (1) Mengetahui apakah murid sudah membersihkan diri dalam kehidupan sehari-hari
- (2) Mengetahui adanya kelainan atau penyakit yang diderita murid
- (3) Meningkatkan kesadaran murid terhadap pentingnya kebiasaan hidup sehat

3) Perilaku Tentang Kebersihan Lingkungan

Materi pembelajaran pengetahuan siswa tentang perilaku kebersihan lingkungan terdapat dalam SKKD kelas IV semester 1 (SK: menerapkan budaya hidup sehat, KD: menjaga kebersihan lingkungan rumah dan sekolah), kelas IV semester 2 (SK: menerapkan budaya hidup sehat, KD: mengenal berbagai upaya dalam menjaga kebersihan lingkungan). Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2010: 364-365) lingkungan sekolah yang sehat meliputi 2 aspek, yakni aspek non fisik dan fisik.

a) Aspek non-fisik (mental-sosial)

Lingkungan mental-sosial yang sehat terjadi apabila hubungan yang harmonis dan kondusif diantara komponen masyarakat sekolah. Hubungan yang harmonis akan mempengaruhi tumbuhnya perilaku hidup sehat.

b) Aspek fisik

Lingkungan fisik yang harus diperhatikan antara lain :

- (1) Lokasi sekolah tidak berdekatan dengan tempat-tempat umum atau keramaian
- (2) Kapasitas dan konstruksi gedung sekolah sesuai dengan jumlah murid
- (3) Tersedianya halaman sekolah dan kebun sekolah
- (4) Ventilasi memadai sehingga menjamin adanya sirkulasi udara disetiap ruang kelas
- (5) Penerangan harus cukup, utamanya sinar cahaya matahari dapat masuk ke setiap ruangan
- (6) Sistem pembuangan air limbah maupun air hujan dijamin tidak menimbulkan genangan
- (7) Tersedianya air bersih dan pembuangan air besar dan kecil (jamban)
- (8) Tersedianya tempat pembuangan sampah di setiap kelas dan teras sekolah
- (9) Tersedianya kantin atau warung sekolah, sehingga kebersihan dan keamanan makanan dapat diawasi.

Menurut Tim SPEKTRA (2008: 20-23) kesehatan lingkungan meliputi :

a. Menghuni rumah sehat

Syarat rumah sehat antara lain :

- 1) Suhu ruangan 18-20 C
- 2) Pencahayaan yang cukup
- 3) Ventilasi yang baik
- 4) Kepadatan penghuni harus diperhatikan

b. Memiliki akses dan menggunakan air bersih

Syarat air rumah yang baik :

- 1) Air jernih, tak berwarna, tak terasa, tak berbau
- 2) Tidak mengandung zat berbahaya bagi kesehatan yaitu racun
- 3) Tidak mengandung bibit penyakit.

c. Memiliki akses dan menggunakan jamban

Syarat pembuangan kotoran yang baik :

- 1) Tidak boleh mengotori permukaan tanah
- 2) Tidak boleh mengotori air permukaan
- 3) Tidak boleh mengotori air dalam tanah
- 4) Jamban harus tertutup
- 5) Pembuatannya harus mudah dan murah

d. Memberantas jentik nyamuk

Pencegahan jentik nyamuk dengan langkah 3M yaitu:

- 1) Menguras bak air
- 2) Menutup tempat yang mungkin bisa menjadi tempat berkembang biak nyamuk
- 3) Mengubur barang-barang bekas yang bisa menampung air
- 4) Membuang sampah pada tempatnya

Sampah adalah benda-benda yang tidak digunakan dan dibuang. Jenis sampah dibagi dua yaitu :

- (1) Sampah kering : botol kosong, koran bekas,
- (2) Sampah basah : daun, kulit buah,

Agar sampah tidak membahayakan kesehatan manusia maka perlu pengaturan pembuangannya, harus diperhatikan yaitu :

- (1) Penyimpanan
- (2) Pengumpulan
- (3) Pembuangan

4) Perilaku Tentang Sakit dan Penyakit

Pembelajaran pengetahuan tentang sakit dan penyakit terdapat pada SKKD kelas III semester 2 (SK: menerapkan budaya hidup sehat; KD: mengenal bahaya penyakit diare, demam berdarah dan influenza), kelas IV semester 2 (SK: menerapkan budaya hidup sehat; KD: menjaga kebersihan lingkungan terhadap sumber

penularan penyakit seperti nyamuk dan unggas). Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2010: 48-49) perilaku sakit adalah berkaitan dengan tindakan atau kegiatan seseorang yang sakit atau terkena masalah kesehatan pada dirinya atau keluarganya, untuk mencari penyembuhan atau untuk mengatasi masalah kesehatan yang lainnya. Pada saat orang sakit atau anaknya sakit, ada beberapa tindakan atau perilaku yang muncul antara lain:

- a) Di diamkan saja (*no action*)
- b) Mengambil tindakan dengan melakukan pengobatan sendiri (*self treatment atau self medication*)
- c) Mencari penyembuhan atau pengobatan keluar yakni ke fasilitas kesehatan, yang dibedakan menjadi dua, yakni : fasilitas pelayanan kesehatan tradisional dan fasilitas pelayanan kesehatan modern atau profesional.

#### 5) Perilaku Hidup Teratur dan Tidak Teratur

Materi pembelajaran pengetahuan siswa tentang hidup teratur dan tidak teratur terdapat dalam SKKD kelas III semester 1 (SK: menerapkan budaya hidup sehat; KD: mengenal kebutuhan tidur dan istirahat). Pola hidup tertatur dapat dilakukakn dengan berperilaku positif bagi kesehatan, olahraga serta melakukan aktifitas fisik secara rutin, dan waktu istirahat atau tidur malam minimal 8 jam.

Penelitian ini ingin mengetahui tingkat pengetahuan siswa SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo yaitu tahu (*know*), memahami (*comprehension*), dan aplikasi (*application*). Tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong, Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo meliputi perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan diri, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit, serta perilaku terhadap hidup teratur dan tidak teratur.

### **3. Karakteristik Anak Sekolah Dasar**

Anak sekolah berusia antara 6-12 tahun perkembangan fisik dan motorik anak pada usia ini menunjukkan percepatan pertumbuhan proporsi bagian-bagian tubuh. Proses pertumbuhan ini berkaitan dengan tingkat kematangan fisiologis setiap individu. Perkembangan fisik ini besar kaitanya dengan fleksibilitas, keseimbangan serta koordinasi.

Masa usia bersekolah usia sekitar 6-12 tahun anak mulai matang dan mulai merangsang intelektual atau melaksanakan tugas-tugas belajar yang menuntut kemampuan intelektual atau kemampuan kognitif. Pada masa ini anak sudah dapat diberikan dasar-dasar keilmuan tentang membaca, menulis dan berhitung.



Menurut Suyati (1992: 14-16) Karakteristik anak usia 10-12 tahun

yaitu :

- a. Karakteristik Fisik
  - 1) Perbaikan koordinasi gerak tubuh dalam melempar, menangkap, memukul dan sebagainya.
  - 2) Ketahanan bertambah, anak pria suka atau gemar kontak fisik, seperti berkelahi, bergulat.
- b. Karakteristik Sosial dan Emosional
  - 1) Mudah terpengaruh, mudah sakit hati karena kritik.
  - 2) Masa anak-anak suka membual
  - 3) Suka menggoda dan menyakiti orang lain
  - 4) Suka memperhatikan, bermain dalam bentuk-bentuk drama dan berperanan
- c. Karakteristik Mental
  - 1) Kemampuan berfikir bertambah
  - 2) Senang dengan bunyi-bunyian dan gerakan berirama
  - 3) Suka meniru

Menurut Rita Eka Izzaty, dkk (2013 : 115) ciri-ciri khas anak

masa kelas tinggi sekolah dasar adalah :

- a. Perhatiannya tertuju kepada kehidupan praktis sehari-hari
- b. Ingin tahu, ingin belajar dan realistis
- c. Timbul minat kepada pelajaran-pelajaran khusus
- d. Anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya disekolah
- e. Anak suka membentuk kelompok sebaya atau *peer group* untuk bermain bersama, membuat aturan sendiri tentang kelompoknya.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Untuk membatu penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang relevan. Penelitian tersebut adalah :

1. Penelitian oleh Aris Tamaji Wijayanto tahun 2014 dengan judul tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar kelas IV dan V tentang perilaku hidup sehat di SD Negeri Gentan Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar kelas IV dan V tentang perilaku hidup sehat di SD Negeri Gentan Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan pendekatan survey dengan teknik pengambilan data menggunakan tes pilihan ganda. Subyek penelitian ini siswa kelas IV dan V SD Gentang Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman yang berjumlah 82 siswa terdiri dari 41 siswa kelas IV dan 41 siswa kelas V. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil cukup dengan presentase sebesar 34,14% yang didukung lima faktor. Pengetahuan terhadap makanan dan minuman sebesar 31,70%, pengetahuan terhadap kebersihan diri sebesar 36,58%, pengetahuan terhadap kebersihan lingkungan sebesar 39,02%, pengetahuan tentang sakit dan penyakit sebesar 40,24%, dan pengetahuan tentang hidup teratur sebesar 43,90%.
2. Penelitian oleh Sulung Yudi Hartono tahun 2013 dengan judul perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V SD Negeri Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo. Penelitian ini

bertujuan untuk mengetahui perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V SD Negeri Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survey dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes. Subyek penelitian ini seluruh siswa kelas IV dan V SD Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo yang berjumlah 54 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V SD Negeri Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo berkategori cukup baik dengan presentase 44,44%. Secara rinci 3,70% katagori sangat baik, 22,22% katagori baik, 20,37% katagori kurang baik, 9,26% termasuk dalam katagori tidak baik. Pada variabel kebugaran jasmani diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V SD Negeri Karangsari, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo berkategori sedang dengan presentase 46,29%. Secara rinci tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada katagori baik sekali 5,56%, baik 22,22%, kurang 20,70%, kurang sekali 5,56%.

### **C. Kerangka Berfikir**

Siswa sekolah dasar Muhamadiyah Kedunggong masih sering jajan sembarangan diluar kantin sekolah, sering lupa untuk mencuci tangan sebelum makan dan mencuci tangan setelah beraktifitas, siswa juga masih sering membuang sampah sembarangan sehingga lingkungan sekolah menjadi kotor. Hal tersebut berlawanan dengan perilaku yang diharapkan

oleh dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Perilaku hidup sehat anak di sekolah adalah perilaku dan kebiasaan anak dalam upaya menciptakan kondisi seluruh lingkungan sekolah menjadi sehat. Pembelajaran terkait perilaku hidup bersih dan sehat diharapkan dapat dipahami secara teori dan diamalkan dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhamadiyah Kedunggong. Setelah diperoleh data terkait tingkat pengetahuan, diharapkan ada tindak lanjut dari guru pendidikan jasmani di sekolah tersebut. Anak yang telah menerapkan perilaku hidup sehat akan mampu secara mandiri meningkatkan kesehatan diri melalui pola makan dan minum yang baik, menjaga kebersihan seluruh anggota tubuh, olahraga secara teratur, istirahat yang cukup, tidak merokok dan jauhi minuman keras serta narkoba, juga mampu dalam berperan aktif dalam terwujudnya lingkungan sekolah yang sehat dengan membuang sampah pada tempatnya.

Pendidikan kesehatan di sekolah diharapkan mampu member pemahaman tentang perilaku hidup sehat, sehingga anak terbiasa berperilaku sehat, anak mampu menjaga kebersihan diri dan lingkungannya yang akan berpengaruh terhadap kesehatan diri maupun lingkungan, yang menjadi pertanyaan adalah seberapa tinggi pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates kabupaten Kulon Progo.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, penelitian deskriptif hanya memaparkan keadaan obyek yang diteliti yaitu seberapa tinggi tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo. Metode penelitian yaitu survei dengan instrumen tes berupa pilihan ganda.

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo. Tingkat pengetahuan siswa tentang perilaku hidup sehat dalam hal ini berkaitan dengan seberapa tinggi informasi yang diketahui siswa tentang kesehatan diri dan lingkungan yang diukur melalui tes pengetahuan.

Siswa kelas atas di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo yang berjumlah 63 siswa terdiri dari 21 siswa kelas IV, 24 siswa kelas V dan 18 siswa kelas VI. Siswa akan mendapatkan nilai dari soal tes pilihan ganda yang berjumlah 23 butir soal. Tes pengetahuan ini merupakan tes pengetahuan tentang perilaku hidup sehat, faktornya meliputi perilaku terhadap perilaku makanan dan minuman (pemilihan makanan dan minuman yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh); kebersihan diri (kebersihan tangan, kebersihan kaki, kebersihan gigi, kebersihan kuku, kebersihan rambut, dan kebersihan telinga); kebersihan

lingkungan (pemakaian air bersih, kebersihan kamar mandi, membuang sampah ditempat sampah); dan perilaku hidup sehat (tidak merokok, tidak mengkonsumsi alkohol, narkoba serta hidup teratur).

### C. Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas atas di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo yang berjumlah 63 siswa terdiri dari 21 siswa kelas IV, 24 siswa kelas V, dan 18 siswa kelas VI.

**Tabel 1. Jumlah Siswa Kelas Atas SD Muhammadiyah Kedunggong**

Tahun	Kelas			Total
	IV	V	VI	
2015/2016	21	24	18	63

### D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan data

#### 1. Instrumen penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 203) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah. Penelitian ini menggunakan instrumen pilihan ganda berupa pertanyaan tertulis untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden terhadap perilaku hidup sehat.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 193) tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh

individu atau kelompok. Tes digunakan untuk mengukur sejauh mana siswa telah menguasai pelajaran yang telah disampaikan terutama meliputi aspek pengetahuan dan keterampilan. Tes yang akan dilakukan yaitu tes tertulis. Tes tertulis yaitu tes atau soal yang harus diselesaikan siswa secara tertulis. Ditinjau dari penskoranya tes yang akan dilakukan menggunakan tes obyektif yaitu bentuk tes yang mengandung kemungkinan jawaban atau respon yang harus dipilih oleh peserta tes dalam hal ini peserta hanya memilih alternatif jawaban yang telah disediakan salah satunya adalah tes pilihan ganda.

Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7) ada 3 langkah pokok yang harus diperhatikan dalam menyusun instrumen yaitu mendefinisikan konstruk, menyidik faktor dan menyusun butir-butir pertanyaan atau pernyataan.

a. Mendefinisikan Konstruk

Konstruk dalam penelitian merupakan suatu tahapan yaitu bertujuan untuk memberikan batasan arti dari konstruk yang akan diteliti, dengan demikian nantinya tidak akan terjadi penyimpangan terhadap tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian. Konstruk dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong kecamatan Wates kabupaten Kulon Progo.

b. Menyidik Faktor

Menyidik faktor adalah suatu tahap yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang disangka kemudian diyakini menjadi komponen dari konstruk yang akan diteliti. Faktor tingkat pengetahuan siswa kelas atas

tentang perilaku perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah  
Kedunggong kecamatan Wates kabupaten Kulon Progo meliputi:

- 1). Pengetahuan terhadap perilaku makan dan minum
- 2). Pengetahuan terhadap perilaku kebersihan diri
- 3). Pengetahuan terhadap perilaku kebersihan lingkungan
- 4). Pengetahuan terhadap perilaku sakit dan penyakit
- 5). Pengetahuan terhadap perilaku hidup teratur dan tidak teratur

c. Menyusun butir-butir pertanyaan

Menyusun butir item pertanyaan berdasarkan faktor-faktor yang menyusun konstruk. Item-item tersebut merupakan penjabaran dari isi faktor dan hanya sebatas itu saja. Kemudian disusun kedalam butir-butir soal yang dapat memberi gambaran tentang keadaan faktor tersebut. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel kisi-kisi.



**Tabel 2. Kisi-Kisi Angket Uji Coba Penelitian**

VARIABEL	FAKTOR	INDIKATOR	BUTIR SOAL	JML
Tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku hidup sehat	1. Pengetahuan terhadap perilaku makan dan minum	1. Kebiasaan makan dan minum 2. Pemilihan jenis makanan dan minuman	1, 2, 3 4, 5, 6	3 3
	2. Pengetahuan terhadap perilaku kebersihan diri	1. Pemeliharaan kebersihan pribadi serta manfaatnya	7, 8, 9, 10, 11, 12	6
	3. Pengetahuan terhadap perilaku kebersihan lingkungan	1. Kebersihan lingkungan sekitar 2. Kebersihan pakaian	13, 14, 15, 16 17, 18	4 2
	4. Pengetahuan terhadap perilaku sakit dan penyakit	1. Pemeliharaan dan peningkatan kesehatan 2. Pencegahan sakit 3. Tindakan pengobatan dan pemulihan	19, 20 21, 22 23, 24	2 2 2
	5. Pengetahuan terhadap perilaku hidup teratur dan tidak teratur	1. Pengaturan antara olahraga dan waktu istirahat	25, 26, 27, 28, 29, 30	6
Jumlah			30	30

Sumber : Aris Tamaji Wijayanto (2014: 29)

a. Uji Validitas

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 211) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kavalidan atau kesahihan suatu instrumen.

1) Uji Validitas Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah milik Aris Tamaji Wijayanto tahun 2014 yang telah mendapat kalibrasi ahli (*Expert Juggement*) oleh Drs Jaka Sunardi, M.kes dan Erwin Setyo Kriswanto, M.kes sebagai ahli bidang ilmu kesehatan. Subyek dan karakteristik siswa dan lokasi yang berbeda, membuat peneliti kembali melakukan uji validitas yang dilakukan di SD Negeri Gadingan, Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo.

Uji validitas menggunakan rumus *Corelation Product Moment* dari Pearson sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  : koefisien korelasi Product Moment  
 $\sum X$  : jumlah harga dari skor butir  
 $\sum Y$  : jumlah harga dari skor total  
 $\sum XY$  : jumlah perkalian antara skor butir  
 $\sum X^2$  : jumlah kuadrat dari skor butir  
 $\sum Y^2$  : jumlah kuadrat dari skor total  
N : jumlah kasus

Sumber. (Suharsimi Arikunto, 2006:146)

Kriteria pengambilan keputusan untuk menentukan valid atau tidak suatu butir instrumen penelitian yaitu dengan membandingkan  $r_{hitung}$  ( $r_{xy}$ ) dengan  $r_{tabel}$  ( $r^2_{xy}$ ) pada taraf signifikansi 5%. Jika  $r_{hitung}$  lebih besar atau sama dengan  $r_{tabel}$ , maka butir instrumen penelitian dinyatakan valid, sedangkan apabila  $r_{hitung}$  lebih kecil dari  $r_{tabel}$  maka butir instrumen penelitian dinyatakan gugur.

Data dari penelitian yang dilakukan di SD Negeri Gadingan diolah menggunakan program komputer *SPSS versi 17.0 for Windows*. Uji coba instrumen dalam penelitian ini terdiri dari 23 butir soal dinyatakan valid dan 7 soal butir soal dinyatakan gugur. Butir soal yang gugur adalah 2, 4, 7, 8, 9, 12 dan 15.

**Tabel 3. Kisi-Kisi Angket Penelitian**

VARIABEL	FAKTOR	INDIKATOR	BUTIR SOAL	JML
Tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku hidup sehat	1. Pengetahuan terhadap perilaku makan dan minum	1. Kebiasaan makan dan minum  2. Pemilihan jenis makanan dan minuman	1, 2  3, 4	2  2
	2. Pengetahuan terhadap perilaku kebersihan diri	1. Pemeliharaan kebersihan pribadi serta manfaatnya	5, 6	2
	3. Pengetahuan terhadap perilaku kebersihan lingkungan	1. Kebersihan lingkungan sekitar  2. Kebersihan pakaian	7, 8, 9  10, 11	3  2
	4. Pengetahuan terhadap perilaku sakit dan penyakit	1. Pemeliharaan dan peningkatan kesehatan  2. Pencegahan sakit  3. Tindakan pengobatan dan pemulihan	12, 13  14, 15  16, 17	2  2  2
	5. Pengetahuan terhadap perikau hidup teratur dan tidak teratur	1. Pengaturan antara olahraga dan waktu istirahat	18, 19, 20 21, 22, 23	6
	Jumlah			23

## 2) Uji Reabilitas Intrumen

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh tes tersebut menunjukkan konsistensi hasil pengukuran. Instrumen dikatakan reliabel jika suatu instrumen memberikan hasil yang tetap walaupun dilakukan beberapa kali dalam waktu yang berbeda. Uji reliabilitas instrumen penelitian menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* berikut ini:

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma^2 \frac{2}{b}}{\sigma^2 \frac{2}{t}} \right]$$

Keterangan:

$r_{11}$  : reliabilitas instrumen

$k$  : banyak butir pertanyaan

$\sum \sigma^2 \frac{2}{b}$  : jumlah varians butir

$\sigma^2 \frac{2}{t}$  : varians total

(Suharsimi Arikunto, 2010: 239)

## 2. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti dilaksanakan beberapa tahap. Tahap pertama yaitu meminta izin kepada pihak sekolah dan melakukan observasi. Pengumpulan data dilanjutkan dengan pengambilan data langsung dengan tes tertulis kepada siswa kelas Atas. Pengambilan data dilakukan satu hari pada jam yang bersamaan, dibantu dengan guru kelas masing-masing sebagai pengawas tes.

## E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Adapun teknik penghitungannya untuk masing-masing butir dalam angket menggunakan persentase. Menurut Anas Sudijono (2011: 42) dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase

F : Frekuensi Pengamatan

N : Jumlah responden

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data diskriptif dengan persentase. Langkah-langkah yang ditempuh dalam penggunaan teknik analisis diskriptif persentase ini adalah :

1. Membuat tabel distribusi jawaban tes
2. Membuat skor jawaban responden dengan ketentuan skor yang ditetapkan
3. Menjumlahkan skor jawaban yang diperoleh dari tiap-tiap responden
4. Memasukan skor ke dalam rumus
5. Hasil yang diperoleh selanjutnya dikonsultasikan pada tabel katagori.

Teknik penskoran dalam penelitian ini adalah jika jawaban dari siswa benar maka akan mendapatkan nilai satu (1) pada setiap soal, tetapi jika jawaban siswa salah maka akan mendapatkan nilai nol (0) pada setiap soal.

Selanjutnya data akan disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan kemudian dilakukan pengkategorian serta menyajikannya dalam bentuk histogram. Pengkategorian disusun dengan 5 kategori yaitu menggunakan teknik kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang dan kurang sekali (B. Syarifudin, 2010: 113). Rumus yang digunakan dalam menyusun kategori yaitu:

**Tabel 4. Pengkategorian Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas Atas tentang Perilaku Sehat**

No.	Rentang Norma	Kategori
1.	$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	Kurang Sekali
2.	$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$	Kurang
3.	$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	Cukup
4.	$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	Tinggi
5.	$X > M + 1,5 \text{ SD}$ ke atas	Sangat Tinggi

Keterangan:

X : Skor responden (nilai yang dihasilkan siswa)

M : Mean/ rata-rata ( $\bar{x}$ )

SD : Standar Deviasi

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

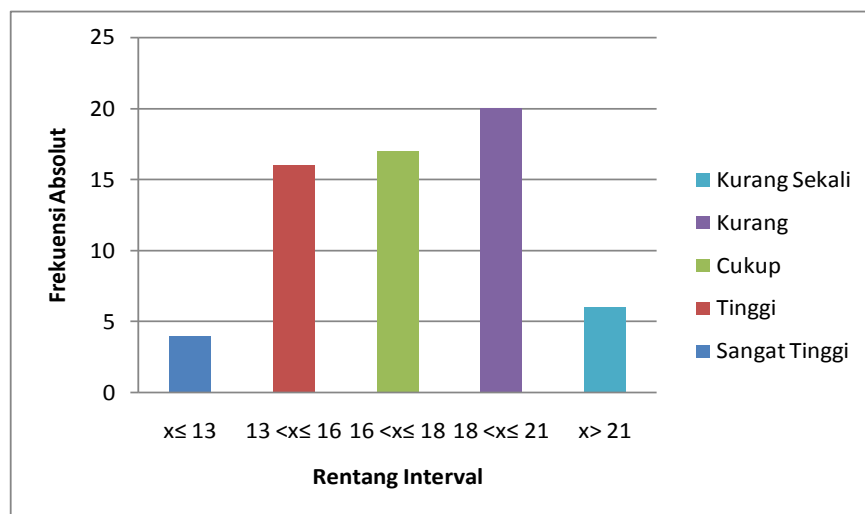
1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo. Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2015 dengan subyek adalah seluruh siswa kelas atas SD Muhammadiyah Kedunggong yang berjumlah 63 siswa yang terdiri dari 21 siswa kelas IV, 24 siswa kelas V, dan 18 siswa kelas VI. Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif kuantitatif menggunakan metode survei dengan instrumen tes pilihan ganda untuk mengumpulkan data.
2. Tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo diukur dengan tes pilihan ganda sebanyak 23 butir pertanyaan dengan skor 1 jika benar dan 0 jika salah. Setelah data ditabulasi, diskor dan dianalisis dengan program *SPSS 17,0 for windows*, diperoleh hasil rata-rata sebesar 17,08. Diskripsi hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo dapat dilihat dibawah ini.



Tabel 5. Distribusi Frekuensi dan Kategori Tingkat Pengetahuan Pengetahuan Siswa Kelas Atas tentang Perilaku Hidup Sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

No.	Kategori	Interval	Frekuensi	
			Absolut	Persentase (%)
1	Kurang Sekali	$x \leq 13$	6	9,52
2	Kurang	$13 < x \leq 16$	20	31,75
3	Cukup	$16 < x \leq 18$	17	26,98
4	Tinggi	$18 < x \leq 21$	16	25,40
5	Sangat Tinggi	$x > 21$	4	6,35
Jumlah			63	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram maka hasilnya sebagai berikut:



Gambar 1. Grafik Distribusi dan Kategori Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pengetahuan Siswa Kelas Atas tentang Perilaku Hidup Sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat diketahui tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong, Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo yaitu 6 anak (9,52%) kurang sekali, 20 anak (31,75%) kurang, 17 anak (26,98%) cukup, 16 anak (25,40%) tinggi, dan 4 anak (6,35%) sangat tinggi. Frekuensi terbanyak sebesar 31,75% pada katagori kurang. Dengan demikian tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo sebagian besar kurang, sehingga pihak sekolah dan guru sebaiknya mengulang kembali pembelajaran tentang perilaku hidup sehat agar siswa tahu dan dapat mengaplikasikannya dikehidupan sehari-hari.

Berikut ini akan dideskripsikan data mengenai 5 faktor yang mendasari tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo.

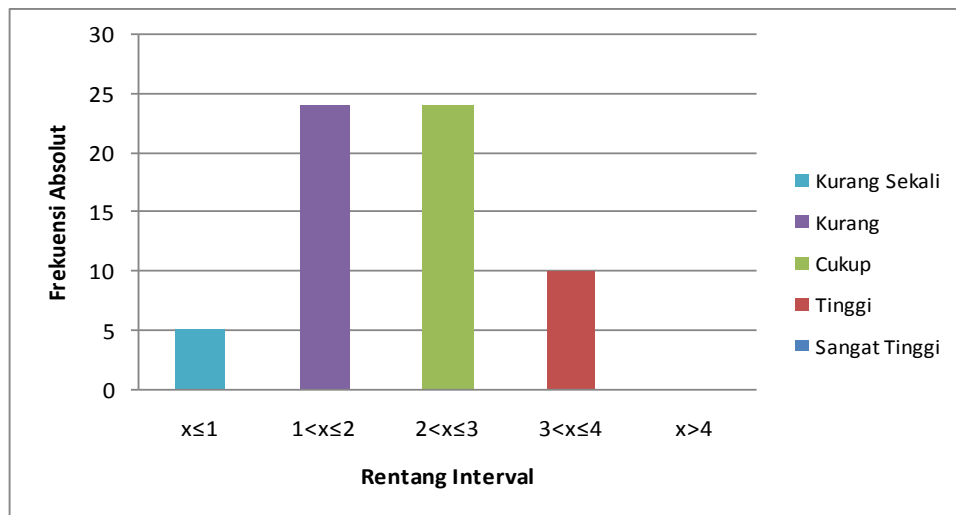
### **1. Faktor Makanan dan Minuman**

Faktor tingkat pengetahuan terhadap perilaku makanan dan inuman diukur dengan tes pilihan ganda yang berjumlah 4 butir pertanyaan dengan skor 1 jika benar dan 0 jika salah. Data ditabulasi, diskor dan dianalisis dengan program *SPSS 17,0 for windows*, diperoleh hasil rata-rata sebesar 2,60. Diskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi dan Kategori Pengetahuan terhadap Perilaku Makan dan Minum di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

No.	Kategori	Interval	Frekuensi	
			Absolut	Persentase (%)
1	Kurang Sekali	$x \leq 1$	5	7,94
2	Kurang	$1 < x \leq 2$	24	38,10
3	Cukup	$2 < x \leq 3$	24	38,10
4	Tinggi	$3 < x \leq 4$	10	15,87
5	Sangat Tinggi	$x > 4$	0	0.00
Jumlah			63	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram maka hasilnya sebagai berikut :



Gambar 2. Grafik Distribusi dan Kategori Frekuensi Pengetahuan terhadap Perilaku Makan dan Minum di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat diketahui tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku makanan dan minuman di SD Muhammadiyah Kedunggong, Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo yaitu 5 anak (7,94%) kurang sekali, 24 anak (38,10%) kurang, 24

anak (38,10%) cukup, 10 anak (15,87%) tinggi, dan 0 anak (0%) sangat tinggi. Frekuensi terbanyak sebesar 38,10% pada katagori kurang dan cukup. Dengan demikian tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar kelas atas tentang perilaku makanan dan minuman di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo sebagian besar kurang dan cukup, sehingga pihak sekolah dan guru sebaiknya mengulang kembali pembelajaran tentang perilaku hidup sehat terutama perilaku tentang pentingnya sarapan pagi sebelum sekolah, pentingnya pemilihan makanan dan minuman yang mengandung cukup gizi bagi tubuh yang baik untuk kesehatan agar siswa.

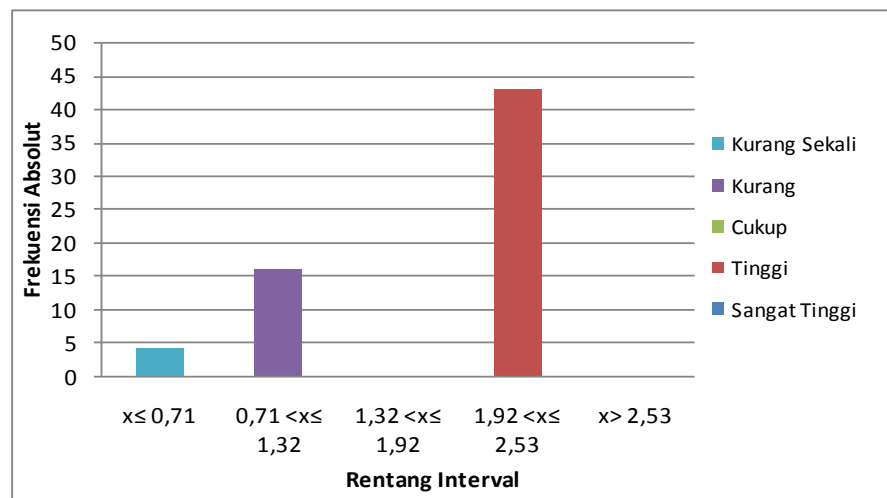
## **2. Faktor Kebersihan Diri**

Faktor tingkat pengetahuan terhadap perilaku kebersihan diri diukur dengan tes pilihan ganda yang berjumlah 2 butir pertanyaan dengan skor 1 jika benar dan 0 jika salah. Setelah data ditabulasi, diskor dan dianalisis dengan program *SPSS 17,0 for windows*, diperoleh hasil rata-rata sebesar 1,62. Diskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi dan Kategori Pengetahuan terhadap Perilaku Kebersihan Diri di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

No.	Kategori	Interval	Frekuensi	
			Absolut	Persentase (%)
1	Kurang Sekali	$x \leq 0,71$	4	6,35
2	Kurang	$0,71 < x \leq 1,32$	16	25,40
3	Cukup	$1,32 < x \leq 1,92$	0	0,00
4	Tinggi	$1,92 < x \leq 2,53$	43	68,25
5	Sangat Tinggi	$x > 2,53$	0	0,00
Jumlah			63	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram maka hasilnya sebagai berikut :



Gambar 3. Grafik Distribusi dan Kategori Frekuensi Pengetahuan terhadap Perilaku Makan dan Minum di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat diketahui tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku kebersihan diri di SD Muhammadiyah Kedunggong, Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo yaitu 4 anak (6,35%) kurang sekali, 16 anak (25,40%) kurang, 0 anak (0%) cukup, 43 anak (68,25%) tinggi, dan 0 anak (0%) sangat tinggi. Frekuensi terbanyak sebesar 68,25% pada katagori tinggi. Dengan demikian tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar kelas atas tentang perilaku kebersihan diri di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo sebagian besar tinggi, sebagian anak sudah menerapkan perilaku terutama perilaku tentang merawat kebersihan diri secara baik untuk kesehatan, tetapi tetap harus ada peningkatan terhadap kebersihan anggota tubuh seperti kuku dan tangan agar kesehatan tubuh tetap terjaga dan sehat.

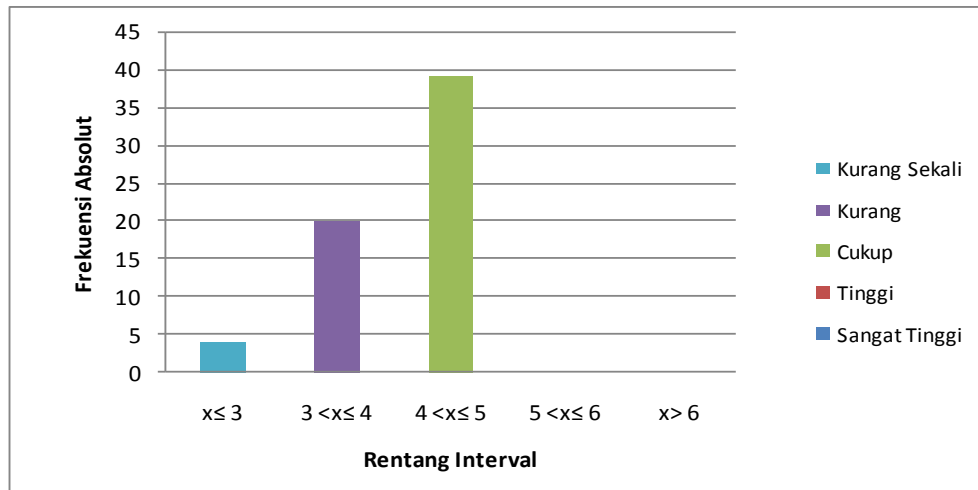
### **3. Faktor Kebersihan Lingkungan**

Faktor tingkat pengetahuan terhadap perilaku kebersihan lingkungan diukur dengan tes pilihan ganda yang berjumlah 5 butir pertanyaan dengan skor 1 jika benar dan 0 jika salah. Setelah data ditabulasi, diskor dan dianalisis dengan program *SPSS 17,0 for windows*, diperoleh hasil rata-rata sebesar 4,49. Diskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 8. Distribusi Frekuensi dan Kategori Pengetahuan terhadap Perilaku Kebersihan Lingkungan di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

No.	Kategori	Interval	Frekuensi	
			Absolut	Persentase (%)
1	Kurang Sekali	$x \leq 3$	4	6,35
2	Kurang	$3 < x \leq 4$	20	31,75
3	Cukup	$4 < x \leq 5$	39	61,90
4	Tinggi	$5 < x \leq 6$	0	0
5	Sangat Tinggi	$x > 6$	0	0
Jumlah			63	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram maka hasilnya sebagai berikut :



Gambar 4. Grafik Distribusi dan Kategori Frekuensi Pengetahuan terhadap Perilaku Kebersihan Lingkungan di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat diketahui tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku kebersihan lingkungan di SD Muhammadiyah Kedunggong, Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo yaitu 4 anak (6,35%) kurang sekali, 20 anak (31,75%) kurang, 39 anak (61,90 %) cukup, 0 anak (0%) tinggi, dan 0 anak (0%) sangat tinggi. Frekuensi terbanyak sebesar 61,90% pada katagori cukup. Dengan demikian tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar kelas atas tentang perilaku kebersihan lingkungan di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo sebagian besar cukup, sehingga masih perlu evaluasi dan ditingkatkan agar siswa mampu menerapkan kebersihan lingkungan dengan baik dengan berbagai cara sebagai contoh membuang sampah pada tempatnya.

#### **4. Faktor Sakit dan Penyakit**

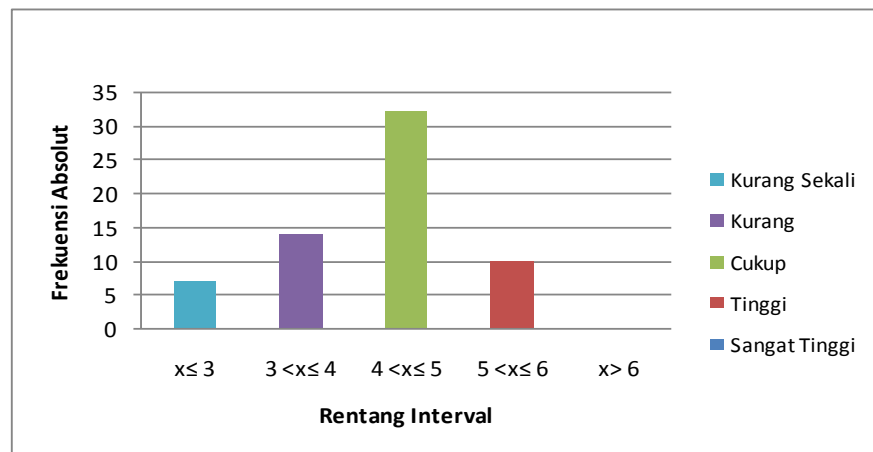
Faktor tingkat pengetahuan terhadap perilaku kebersihan lingkungan diukur dengan tes pilihan ganda yang berjumlah 6 butir pertanyaan dengan skor 1 jika benar dan 0 jika salah. Setelah data ditabulasi, diskor dan dianalisis dengan program *SPSS 17,0 for windows*, diperoleh hasil rata-rata sebesar 4,68. Diskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :



Tabel 9. Distribusi Frekuensi dan Kategori Pengetahuan terhadap Perilaku Sakit dan Penyakit di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

No.	Kategori	Interval	Frekuensi	
			Absolut	Persentase (%)
1	Kurang Sekali	$x \leq 3$	7	11,11
2	Kurang	$3 < x \leq 4$	14	22,22
3	Cukup	$4 < x \leq 5$	32	50,79
4	Tinggi	$5 < x \leq 6$	10	15,87
5	Sangat Tinggi	$x > 6$	0	0,00
Jumlah				

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram maka hasilnya sebagai berikut :



Gambar 5. Grafik Distribusi dan Kategori Frekuensi Pengetahuan terhadap Perilaku Sakit dan Penyakit di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat diketahui tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku sakit dan penyakit di SD Muhammadiyah Kedunggong, Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo yaitu 7 anak (11,11%) kurang sekali, 14 anak (22,22 %) kurang, 32 anak (50,79 %) cukup, 10 anak (15,87 %) tinggi, dan 0 anak (0%) sangat tinggi. Frekuensi terbanyak sebesar 50,79% pada katagori cukup. Dengan demikian tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar kelas atas tentang perilaku sakit dan penyakit di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo sebagian besar cukup, sehingga guru mengajarkan kembali pembelajaran tentang sakit dan penyakit, bagaimana agar tidak mudah sakit, apa saja yang menyebabkan penularan bibit penyakit agar siswa tahu dan dapat menerapkan di kehidupan sehari-hari.

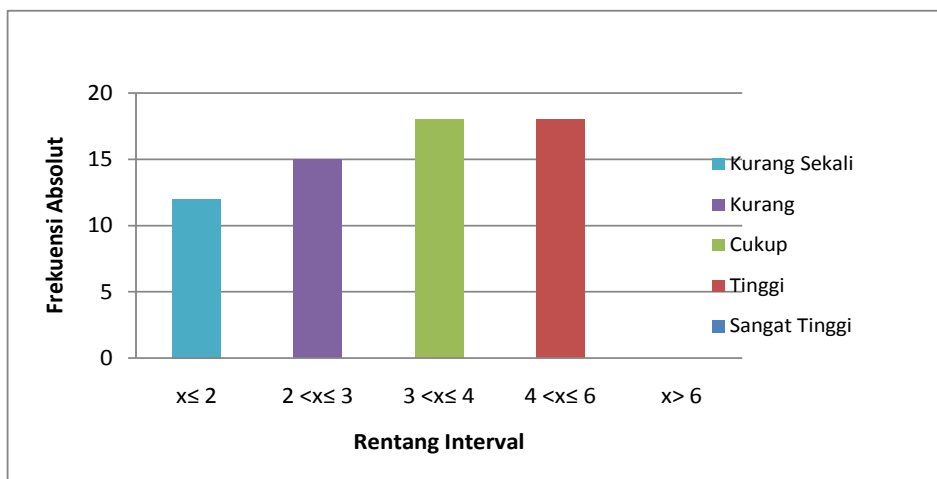
## **5. Faktor Hidup Teratur dan Tidak Teratur**

Faktor tingkat pengetahuan terhadap perilaku hidup teratur dan tidak teratur diukur dengan tes pilihan ganda yang berjumlah 6 butir pertanyaan dengan skor 1 jika benar dan 0 jika salah. Setelah data ditabulasi, diskor dan dianalisis dengan program *SPSS 17,0 for windows*, diperoleh hasil rata-rata sebesar 3,68. Diskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 10. Distribusi Frekuensi dan Kategori Pengetahuan terhadap Perilaku Hidup Teratur dan Tidak Teratur di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

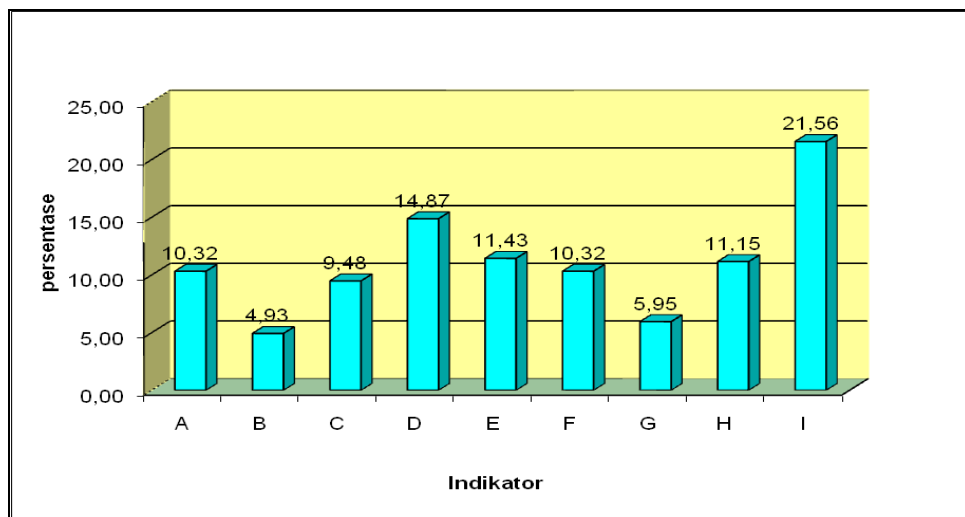
No.	Kategori	Interval	Frekuensi	
			Absolut	Persentase (%)
1	Kurang Sekali	$x \leq 2$	12	19,05
2	Kurang	$2 < x \leq 3$	15	23,81
3	Cukup	$3 < x \leq 4$	18	28,57
4	Tinggi	$4 < x \leq 6$	18	28,57
5	Sangat Tinggi	$x > 6$	0	0
Jumlah				

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram maka hasilnya adalah sebagai berikut:



Gambar 6. Grafik Distribusi dan Kategori Frekuensi Pengetahuan terhadap perilaku Hidup Teratur Dan Tidak Teratur Di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat diketahui tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang hidup teratur dan tidak teratur di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo yaitu 12 anak (19,05 %) kurang sekali, 15 anak (23,81 %) kurang, 18 anak (28,57 %) cukup, 18 anak (28,57 %) tinggi, dan 0 anak (0%) sangat tinggi. Frekuensi terbanyak sebesar 28,57% pada katagori cukup dan tinggi. Dengan demikian tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar kelas atas tentang perilaku hidup teratur dan tidak teratur di SD Muhammadiyah Kedunggong, Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo sebagian besar cukup dan tinggi, anak pada masa ini sering melakukan aktivitas yang sangat banyak diluar ruangan sehingga perlu adanya perbaikan pada perilaku hidup teratur terutama pengaturan pola istirahat agar siswa tidak mudah mengalami kelelahan dan mudah sakit.



Gambar 7. Grafik indikator tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

Keterangan:

A : Kebiasaan makan dan minum

B : Pemilihan jenis makanan dan minuman

C : Pemeliharaan kebersihan pribadi serta manfaatnya

D : Kebersihan lingkungan sekitar

E : Kebersihan Pakaian

F : Pemeliharaan dan peningkatan kesehatan

G : Pencegahan sakit

H : Tindakan pengobatan dan pemulihan

I : Pengaturan antara olahraga dan waktu istirahat

Berdasar gambar di atas dapat diketahui nilai indikator tertinggi dan terendah dari tingkat pengetahuan siswa kelas atas SD muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo. Indikator tertinggi yaitu pengaturan antara olahraga dan waktu istirahat sebesar 21,56%, ini dapat terjadi karena anak pada usia ini senang bermain, senang melakukan aktivitas diluar ruangan, dan mengerti waktu istirahat setelah beraktivitas. Indikator terendah yaitu pemilihan jenis makanan dan minuman sebesar 4,93%. Anak masih senang jajan diluar kantin sekolah, bungkus makanan yang menarik membuat anak membeli dan mengkonsumsinya, padahal belum terjamin gizi dan apa saja kandungan didalam makanan tersebut. sehingga perlu adanya perbaikan untuk perilaku tentang makanan dan minuman terutama mengajari anak dalam pemilihan jenis makanan dan minuman yang baik bagi kesehatan serta yang mengandung gizi yang diperlukan bagi tubuh.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo sebagian besar kurang, dalam presentase sebesar 31,75%. Hasil tersebut diartikan bahwa siswa di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo kurang dalam menerapkan perilaku hidup sehat.

Tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo didasarkan terhadap 5 faktor, yaitu : 1) makanan dan minuman; 2) kebersihan diri; 3) kebersihan lingkungan; 4) sakit dan penyakit; 5) hidup teratur dan tidak teratur.

### **1. Faktor Makanan dan Minuman**

Berdasarkan faktor makanan dan minuman, diketahui tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku makanan dan minuman di SD Muhammadiyah Kedunggong, Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo masuk dalam kategori kurang dan cukup. Hal ini disebabkan sebagian siswa kurang tahu dalam menerapkan perilaku hidup sehat terhadap makanan dan minuman yang meliputi pentingnya sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah, pentingnya minum air mineral secara cukup, dan pengetahuan tentang kandungan zat pada makanan, sehingga perlu ada perbaikan yaitu pemahaman yang dilakukan oleh guru saat

pembelajaran penjas, sehingga nantinya siswa diharapkan dapat menerapkan perilaku tentang pemilihan makanan dan minuman yang baik pada kehidupan sehari-hari.

## **2. Faktor Kebersihan diri**

Berdasarkan faktor kebersihan diri, diketahui tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku kebersihan diri di SD Muhammadiyah Kedunggong, Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo yaitu berada pada kategori tinggi. Dengan demikian tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar kelas atas tentang perilaku kebersihan diri di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo sebagian besar sudah baik. Hal ini berarti sebagian besar sudah siswa sudah memperhatikan dan menerapkan pengetahuan tentang kebersihan diri antara lain tentang kebersihan anggota tubuh serta manfaat-manfaat kebersihan diri yang baik bagi kesehatan.

## **3. Faktor Kebersihan Lingkungan**

Berdasarkan faktor kebersihan lingkungan, diketahui tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku kebersihan lingkungan di SD Muhammadiyah Kedunggong, Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo yaitu berada pada kategori cukup. Dengan demikian tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar kelas atas tentang perilaku kebersihan lingkungan di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo sebagian besar sudah cukup baik. Hal ini berarti

sebagian besar siswa sudah menerapkan perilaku dalam menjaga kebersihan lingkungan. Tetapi masih perlu ditingkatkan agar siswa mampu menerapkan kebersihan lingkungan dengan baik dengan berbagai cara sebagai contoh membuang sampah pada tempatnya dan menjaga kebersihan kamar mandi.

#### **4. Faktor Sakit dan Penyakit**

Berdasarkan faktor sakit dan penyakit, diketahui tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku sakit dan penyakit di SD Muhammadiyah Kedunggong, Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo yaitu berada pada katagori cukup. Dengan demikian tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar kelas atas tentang perilaku sakit dan penyakit di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo sebagian besar sudah cukup baik. Hal ini berarti sebagian besar siswa sudah menerapkan perilaku tentang sakit dan penyakit, sehingga guru perlu mengajarkan kembali pembelajaran tentang sakit dan penyakit, usaha menjaga dan meningkatkan kesehatan, upaya agar tidak mudah terserang penyakit, apa saja yang menyebabkan penularan bibit penyakit agar siswa tahu dan dapat menerapkan dikehidupan sehari-hari.

#### **5. Faktor Hidup Teratur dan Tidak Teratur**

Berdasarkan faktor hidup teratur dan tidak teratur, diketahui tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang hidup teratur dan tidak teratur di SD Muhammadiyah Kedunggong, Kecamatan Wates Kabupaten Kulon



Progo yaitu berada pada katagori cukup dan tinggi. Dengan demikian tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar kelas atas tentang perilaku hidup teratur dan tidak teratur di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo sebagian besar sudah cukup baik dan tinggi, anak pada masa ini senang bermain dan banyak melakukan aktivitas yang cukup banyak sehingga tidak jarang anak mengalami kelelahan. Guru diharapkan memberi pemahaman, peningkatan, dan perbaikan pada perilaku hidup teratur terutama pengaturan pola istirahat agar siswa tidak mudah mengalami kelelahan dan mudah sakit, dan menjaga kesehatan agar tubuh tetap bugar melalui olahraga secara teratur.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo yaitu 6 anak (9,52%) kurang sekali, 20 anak (31,75%) kurang, 17 anak (26,98%) cukup, 16 anak (25,40%) tinggi, dan 4 anak (6,35%) sangat tinggi. Frekuensi terbanyak sebesar 31,75% pada katagori kurang.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Hasil penelitian tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo sebagian besar kurang. Hal ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi pihak sekolah, masyarakat dan keluarga sehingga ada tindak lanjut dari pihak sekolah, masyarakat, keluarga, serta pihak-pihak yang terkait untuk memperbaiki perilaku siswa dalam meningkatkan kesehatan melalui menanamkan kebiasaan berperilaku sehat di kehidupan sehari-hari.

#### **C. Keterbatasan penelitian**

1. Penelitian ini sebatas untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo.

2. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa tes pilihan ganda dengan kelemahan reponden bisa menjawab asal-asalan sehingga berpengaruh terhadap hasil pengolahan data yang dilakukan.

#### **D. Saran-saran**

Berdasarkan hasil pembahasan, kesimpulan, implikasi, serta keterbatasan penelitian yang telah dikemukakan tersebut diatas, saran yang dapat dikemukakan bagi pihak-pihak yang terkait antara lain:

1. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan bagi pihak sekolah untuk menata kembali lingkungan sekolah agar menjadi lingkungan yang sehat.

2. Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan bagi guru untuk meningkatkan pengetahuan tentang berbagai perilaku sehat dan selalu memberi contoh kebiasaan yang baik tentang perilaku sehat di sekolah.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor-faktor lain yang memberikan berkontribusi terhadap pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Selvia. (2009). *UKS*. Masmedia Buana Pustaka.
- Anas Sudijono. (2007). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- \_\_\_\_\_. (2011). *Pengantar Statistik pendidikan*. Rajawali Pers.
- Aris Tamaji Wijayanto. (2014). *Tingkat Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar Kelas IV dan V tentang Perilaku Hidup Sehat di SD Negeri Gentan, Kecamatan Seyegan, Kabupaten Sleman*. Skripsi FIK UNY.
- Atikah Proverawati, Eni Rahmawati. (2012). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika
- B. Syarifudin. (2010). *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan Dengan SPSS..* Yogyakarta: Grafindo Litera Media
- Bambang Susilo. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta. Direktorat Jendral Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga Kependidikan Departemen Pendidikan nasional.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Djoned Sutatmo. (1979). *Pengantar Kesehatan Sekolah*. Jakarta. CV Petra Jaya.
- Endang. (2007). *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta. Dipa UNY.
- Noeryati Aryono, dkk. (1987). *Petunjuk Dokter Kecil*. Yogyakarta. Proyek Pengembangan Wilayah, Proyek Bangun Desa Yogyakarta, komponen Proyek Kesehatan Masyarakat Desa Yogyakarta.
- Pemateri Puskesmas Depok II. (2013). *Pelatihan Dokter Kecil TP UKS Kecamatan Depok*.
- Pusat Bahasa Depdiknas. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (Edisi Ketiga)*. Jakarta. Balai Pustaka.
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Soekidjo Notoatmodjo. (2005). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- \_\_\_\_\_. ( 2010). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi arikunto. (2010). *Prosedur penelitian*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Sugihartono, dkk. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta. UNY Press.
- Sugiyono. (2011). *Metode Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Surajiyo. (2005). *Ilmu Filsafat Suatu Pengantar*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes, dan Skala Nilai dengan BASICA*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Suyati, dkk. (1992). *Senam (Modul 1-6)*. Jakarta. Depdiknas.
- Syamsu Yusuf. ( 2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Tim Esensi. (2012). *Mengenal UKS*. PT Gelora Aksara Pratama
- Tim Kreatif SPEKTRA. (2008). *Panduan UKS dan Dokter Kecil*.
- Tim Penyusun TAS. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: UNY.
- Yuwono Setiawan, dkk. (2009). *Buku Pesan Kesehatan Siswa SD*. Kulon Progo: Dinas Pendidikan.

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Uji Coba Penelitian

	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN</b> Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255	
<hr/>		
Nomor :	075/UN.34.16/PP/2015	04 Agustus 2015
Lamp. :	1 Eks.	
Hal :	Permohonan Ijin Uji Coba Penelitian	
Yth :	Kepala Sekolah SD Negeri Gadingan	
<p>Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan uji coba penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin uji coba penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :</p>		
Nama :	Wasiluddin Warisatnaja	
NIM :	11604221027	
Program Studi :	PGSD Penjas	
<p>Penelitian akan dilaksanakan pada :</p>		
Waktu :	Agustus s.d September 2015	
Tempat/obyek :	SD Negeri Gadingan	
Judul Skripsi :	Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV, V, VI Tentang Perilaku Hidup Sehat Di Sekolah Dasar Muhammadiyah Kedunggong, Kecamatan Wates, Kabupaten Kulonprogo	
<p>Demikian surat ijin uji coba penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>		
<div style="text-align: right;"> Dekan Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. 9600824 198601 1 001</div>		
<p>Tembusan :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kaprodi. PGSD Penjas</li><li>2. Pembimbing TAS.</li><li>3. Mahasiswa ybs.</li></ol>		

## Lampiran 2. Surat Keterangan Uji Coba

 **PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SD NEGERI GADINGAN**  
Alamat : Durungan, Wates, Wates, Kulon Progo, Kode Pos 55611  
Telp.08282920763

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 02/S.Ket/Gad/X/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD NEGERI GADINGAN Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

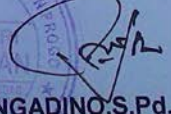
Nama	: WASILUDDIN WARISATMAJA
NIM	: 11604221027
Prodi	: PGSD Penjas
Jurusan	: POR
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
PT	: Universitas Negeri Yogyakarta


Telah melakukan uji coba penelitian di SD Negeri Gadingan UPTD PAUD dan Dikdas Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo dengan judul **“TINGKAT PENEGETAHUAN SISWA KELAS ATAS TENTANG PERILAKU HIDUP SEHAT DI SD NEGERI GADINGAN KECAMATAN WATES KABUPATEN KULON PROGO”**

Waktu pelaksanaan Rabu tanggal 12 Agustus 2015.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Wates, 12 Agustus 2015  
Kepala Sekolah

  
**NGADINO S.Pd.**  
NIP 19641115 198703 1 007





### Lampiran 3. Surat Permohonan Penelitian

	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255	
<hr/>		
Nomor :	523/UN.34.16/PP/2015.	25 Agustus 2015.
Lamp. :	1 Eks.	
Hal :	Permohonan Ijin Penelitian.	
Yth :	Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kab. Kulonprogo Kriyan, Wates, Kulonprogo.	
<p>Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :</p>		
Nama :	Wasiluddin Warisatmaja.	
NIM :	11604221027.	
Program Studi :	PGSD Penjas.	
Penelitian akan dilaksanakan pada :		
Waktu :	Agustus s.d Oktober 2015.	
Tempat/obyek :	SD Muhammadiyah Kedunggong.	
Judul Skripsi :	Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV,V,VI Tentang Perilaku Hidup Sehat Di SD Muhammadiyah Kedunggong, Kecamatan Wates, Kabupaten Kulonprogo.	
<p>Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>		
<div style="text-align: right;"> Rameis Agus Sudarko, M.S. NIP. 600824 198601 1 001</div>		
Tembusan :		
1. Kepala Sekolah SD Muhammadiyah Kedunggong.		
2. Kaprodi PGSD Penjas.		
3. Pembimbing TAS.		
4. Mahasiswa ybs.		

#### Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian

**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH  
PIMPINAN CABANG MUHAMMADIYAH WATES KOTA  
SEKOLAH DASAR MUHAMMADIYAH KEDUNGONG**  
*Alamat : Jin. K.H.Ahmad Dahlan Kedunggong, Wates, Kulon Progo Telp. 0274 774577*

---

**SURAT KETERANGAN**  
**Nomor : 41/F.AU/Ket/2015**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **Sutriyono, S.Pd**  
NIP : 19640523 198604 1 003  
Pangkat, Golongan : Pembina/IVa  
Jabatan : Kepala SD Muhammadiyah Kedunggong

Menerangkan bahwa :

Nama : **Wasiluddin Warisatmaja**  
NIM : 11604221027  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Prodi/Jurusan : PGSD Pendidikan Jasmani/POR

Telah melaksanakan penelitian di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo dengan judul Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV, V, dan VI tentang Perilaku Hidup Sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo pada Rabu, 2 September 2015.

Demikian surat keterangan ini, semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wates, 7 Oktober 2015  
Kepala,  
  
**Sutriyono, S.Pd**  
NIP. 19640523 198604 1 003



**Lampiran 5. Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar KTSP 2006**

NO	KELAS	SEM	SK	KD
1	1	I	Menerapkan budaya hidup sehat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjaga kebersihan diri yang meliputi kuku dan kulit</li> <li>2. Mengetahui pentingnya imunisasi</li> </ol>
2	1	II	Menerapkan budaya hidup sehat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjaga kebersihan gigi dan mulut</li> <li>2. Mengetahui makanan sehat</li> </ol>
3	2	I	Menerapkan budaya hidup sehat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjaga kebersihan rambut, hidung, dan telinga</li> <li>2. Memilih makanan bergizi</li> </ol>
4	2	II	Menerapkan budaya hidup sehat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjaga kebersihan tangan dan kaki</li> <li>2. Mengetahui cara makan sehat</li> </ol>
5	3	I	Menerapkan budaya hidup sehat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjaga kebersihan pakaian</li> <li>2. Mengetahui kebutuhan tidur dan istirahat</li> </ol>
6	3	II	Menerapkan budaya hidup sehat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengetahui bahaya penyakit diare, demam berdarah dan influenza</li> <li>2. Mengetahui cara menggunakan peturasan</li> </ol>

7	4	I	Menerapkan budaya hidup sehat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjaga kebersihan lingkungan rumah dan sekolah</li> <li>2. Membiasakan membuang sampah pada tempatnya</li> </ol>
8	4	II	Menerapkan budaya hidup sehat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengenal berbagai upaya dalam menjaga kebersihan lingkungan</li> <li>2. Menjaga kebersihan lingkungan terhadap sumber penularan penyakit seperti nyamuk dan unggas</li> </ol>
9	5	I	Menerapkan budaya hidup sehat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengenal cara menjaga kebersihan alat reproduksi</li> <li>2. Mengenal berbagai bentuk pelecehan seksual</li> <li>3. Mengenal cara menjaga diri dari pelecehan seksual</li> </ol>
10	5	II	Menerapkan budaya hidup sehat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengenal bahaya merokok bagi kesehatan</li> <li>2. Mengenal bahaya miruman keras</li> </ol>
11	6	I	Menerapkan budaya hidup sehat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengenal bahaya narkoba</li> <li>2. Mengenal cara</li> </ol>

				menghindari bahaya narkoba
12	6	II	Menerapkan budaya hidup sehat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengetahui cara menolak ajakan menggunakan narkoba</li> <li>2. Mengetahui cara menolak perlakuan pelecehan seksual</li> </ol>

## Lampiran 6. Angket Uji Coba Penelitian

### **Tes Pengetahuan Siswa** **Tingkat Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar Kelas IV dan V** **Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat**

---

**Petunjuk Umum :**

1. Bacalah soal-soal dengan teliti sebelum menjawab!
  2. Jumlah soal ada 30 butir pilihan ganda!
  3. Pilihlah salah satu jawaban yang benar dengan memberi tanda silang (x) pada huruf A, B, C atau D dilembar jawab yang tersedia!
  4. Jika ingin memperbaiki jawaban yang salah, coretlah dengan dua garis mendatar pada jawaban yang salah kemudian silanglah pada huruf jawaban yang benar!
- 

Contoh cara menyilang :

<del>A</del>	B	C	D
--------------	---	---	---

Jika ingin memperbaiki jawaban:

<del>A</del>	<del>B</del>	C	D
--------------	--------------	---	---

### **SELAMAT MENGERJAKAN**

- 
1. Pada saat sebelum berangkat ke sekolah kita sebaiknya ...
    - A. Minum saja
    - B. Makan sarapan sebanyak-banyaknya
    - C. Sarapan secukupnya
    - D. Makan makanan cemilan
  2. Sebaiknya berapa kali kita makan dalam satu hari agar energi kita terpenuhi ....
    - A. Satu kali
    - B. Dua kali
    - C. Tiga kali
    - D. Empat kali

3. Berapa gelas air putih yang kita perlukan dalam sehari ...
  - A. 8 gelas
  - B. 7 gelas
  - C. 6 gelas
  - D. 5 gelas
4. Makanan yang disebut 4 sehat 5 sempurna terdiri atas ...
  - A. Nasi, lauk pauk, sayur-sayuran, kacang-kacangan, susu
  - B. Nasi, sayur-sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, susu
  - C. Nasi, lauk pauk, sayur-sayuran, buah-buahan, susu
  - D. Nasi, sayur-sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, lauk pauk
5. Fungsi karbohidrat adalah ...
  - A. Sebagai sumber tenaga utama
  - B. Menjaga kesehatan mata
  - C. Mengganti sel-sel yang rusak
  - D. Mencegah sariawan
6. Zat makanan yang berfungsi untuk menjaga kesehatan mata adalah ...
  - A. Karbohidrat
  - B. Lemak
  - C. Vitamin A
  - D. Vitamin C
7. Minimal berapa kali kita melakukan keramas dalam satu minggu ...
  - A. Satu kali
  - B. Dua kali
  - C. Tiga kali
  - D. Empat kali
8. Manfaat mandi bagi tubuh kecuali ...
  - A. Menghilangkan kotoran yang menempel
  - B. Menghilangkan bau keringat
  - C. Menjadikan tubuh kotor
  - D. Mengembalikan kesegaran tubuh

9. Menggosok gigi yang tepat adalah pada waktu ...
- A. Pagi sebelum sarapan dan sore sebelum makan
  - B. Siang setelah makan dan sore sebelum makan
  - C. Pagi sebelum sarapan dan malam sebelum tidur
  - D. Pagi sesudah sarapan dan malam sebelum tidur
10. Kuku tangan yang panjang menjadi sarang kuman dan membawa bibit penyakit ...
- A. Demam berdarah
  - B. Malaria
  - C. Diare
  - D. Flu
11. Cara merawat rambut agar tetap bersih dan sehat, kecuali ...
- A. Mewarnai rambut
  - B. Mencuci rambut
  - C. Menyisir rambut
  - D. Memotong rambut
12. Pakaian yang kotor harus segera ...
- A. Dijemur
  - B. Disetrika
  - C. Dibuang
  - D. Dicuci dengan detergen
13. Perilaku yang tidak mencerminkan sikap peduli terhadap lingkungan adalah ...
- A. Menguras bak mandi seminggu sekali
  - B. Membuang sampah sembarangan
  - C. Menyiram tanaman
  - D. Membersihkan halaman rumah
14. Ciri-ciri air bersih, kecuali ...
- A. Berbau
  - B. Tidak berwarna
  - C. Tidak berasa
  - D. Tidak berbau



15. Yang termasuk sampah anorganik adalah ...
- A. Kayu, kaleng, plastik
  - B. Daun-daunan, kayu dan kaleng
  - C. Buah-buahan, daun, dan plastik
  - D. Sayur-sayuran, buah-buahan, dan daun-daunan
16. Berapa kali minimal bak mandi harus dibersihkan ...
- A. Seminggu sekali
  - B. Dua minggu sekali
  - C. Satu bulan sekali
  - D. Satu tahun sekali
17. Pemberantasan jentik nyamuk dilakukan dengan hal berikut ini kecuali ...
- A. Menguras bak mandi
  - B. Menutup rapat tempat yang memungkinkan untuk bersarang nyamuk
  - C. Mengubur sampah organik
  - D. Mengubur benda yang dapat menampung air
18. Dibawah ini ciri-ciri rumah sehat, kecuali...
- A. Memiliki ventilasi
  - B. Ruangan sempit
  - C. Suhu ruangan 18-20 derajat celcius
  - D. Adanya pencahayaan di dalam rumah
19. Dibawah ini yang tidak merupakan usaha untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan adalah ...
- A. Makan-makanan bergizi
  - B. Mandi dan membersihkan lingkungan
  - C. Berolahraga
  - D. Bermain bersama teman
20. Usaha agar penyakit tidak mudah menular adalah ...
- A. Membiarkan sampah menumpuk
  - B. Membiarkan saluran air kotor
  - C. Tidak menguras bak mandi
  - D. Menjaga kebersihan lingkungan

21. Dalam menjaga kesehatan masker berfungsi untuk ...
- A. Untuk gaya-gayaan
  - B. Untuk menutupi wajah
  - C. Menutupi jerawat
  - D. Mencegah penularan penyakit
22. Usaha untuk mencegah penyakit demam berdarah, kecuali ...
- A. Mencuci tangan
  - B. Menguras bak mandi
  - C. Mengubur barang bekas
  - D. Menutup tempat penampungan air
23. Jika terasa tidak enak badan sebaiknya ...
- A. Berolahraga dengan semangat
  - B. Pergi berenang
  - C. Beristirahat di rumah
  - D. Bermain bersama teman
24. Apa yang harus kita lakukan ketika sakit ...
- A. Jalan-jalan
  - B. Melakukan pengobatan sendiri
  - C. Pergi berobat kedokter
  - D. Diam dirumah saja
25. Agar badan tetap sehat dan bugar kita harus.... kecuali
- A. Tidur dengan cukup
  - B. Olahraga teratur
  - C. Makan sebanyak-banyaknya
  - D. Makan-makanan yang bergizi
26. Minimal dalam seminggu berapa kali kita berolahraga ...
- A. Satu kali
  - B. Dua kali
  - C. Tiga kali
  - D. Empat kali

27. Apa akibat olahraga yang berlebihan bagi tubuh ...
- A. Sehat
  - B. Bugar
  - C. Kuat
  - D. Sakit
28. Istirahat yang terbaik bagi tubuh adalah ...
- A. Tidur
  - B. Duduk
  - C. Nonton tivi
  - D. Mengobrol
29. Waktu yang paling baik untuk tidur adalah ...
- A. Pagi hari
  - B. Siang hari
  - C. Sore hari
  - D. Malam hari
30. Berapa jam waktu yang kita butuhkan untuk tidur dalam sehari ...
- A. 5 jam
  - B. 6 jam
  - C. 7 jam
  - D. 8 jam

## Lampiran 7. Jawaban Responden Uji Coba Penelitian

### Identitas Responden

Nama : *Shella desnita Putri*

Kelas : *✓*

### LEMBAR JAWAB

1.	A	<del>B</del>	C	D
2.	A	B	<del>C</del>	D
3.	A	B	C	<del>D</del>
4.	A	B	<del>C</del>	D
<del>5.</del>	A	<del>B</del>	C	D
6.	A	B	<del>C</del>	D
7.	A	<del>B</del>	C	D
8.	A	B	<del>C</del>	D
9.	A	B	C	<del>D</del>
10.	A	B	<del>C</del>	D
<del>11.</del>	<del>A</del>	B	C	D
12.	A	<del>B</del>	C	D
13.	A	B	C	<del>D</del>
<del>14.</del>	A	<del>B</del>	C	D
15.	A	B	C	<del>D</del>

16.	<del>A</del>	B	C	D
17.	A	B	<del>C</del>	D
18.	A	B	C	<del>D</del>
19.	A	B	C	<del>D</del>
20.	A	<del>B</del>	C	D
21.	A	B	<del>C</del>	D
22.	A	<del>B</del>	C	D
<del>23.</del>	<del>A</del>	B	C	D
24.	A	B	C	<del>D</del>
25.	A	<del>B</del>	C	D
<del>26.</del>	A	<del>B</del>	C	D
27.	A	B	C	<del>D</del>
28.	A	B	<del>C</del>	D
29.	A	B	C	<del>D</del>
<del>30.</del>	A	<del>B</del>	C	D

## Lampiran 8. Instrumen Penelitian

### Tes Pengetahuan Siswa

#### Tingkat Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar Kelas IV, V, dan VI

#### Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

---

**Petunjuk Umum :**

1. Bacalah soal-soal dengan teliti sebelum menjawab!
2. Jumlah soal ada 30 butir pilihan ganda!
3. Pilihlah salah satu jawaban yang benar dengan memberi tanda silang (x) pada huruf A, B, C atau D di lembar jawab yang tersedia!
4. Jika ingin memperbaiki jawaban yang salah, coretlah dengan dua garis mendatar pada jawaban yang salah kemudian silanglah pada huruf jawaban yang benar!

Contoh cara menyilang :

<del>A</del>	B	C	D
--------------	---	---	---

Jika ingin memperbaiki jawaban:

<del>A</del>	<del>B</del>	C	D
--------------	--------------	---	---

SELAMAT MENGERJAKAN

---

1. Sebelum berangkat ke sekolah kita sebaiknya ...
  - A. Minum saja
  - B. Sarapan secukupnya
  - C. Makan sarapan sebanyak-banyaknya
  - D. Makan makanan cemilan
2. Dalam satu hari sebaiknya kita minum air sedikitnya ...
  - A. Lima gelas
  - B. Enam gelas
  - C. Tujuh gelas
  - D. Delapan gelas

3. Zat makanan yang berfungsi sebagai sumber tenaga utama adalah ...
  - A. Karbohidrat
  - B. Protein
  - C. Vitamin
  - D. Mineral
4. Zat makanan yang berfungsi sebagai zat pengatur adalah ...
  - A. Karbohidrat
  - B. Lemak
  - C. Protein
  - D. Vitamin
5. Kuku tangan yang panjang menjadi sarang kuman pembawa bibit penyakit ...
  - A. Demam berdarah
  - B. Malaria
  - C. Diare
  - D. Tipus
6. Bagaimana cara merawat rambut agar tetap bersih dan sehat, kecuali ...
  - A. Mencuci rambut
  - B. Menyisir rambut
  - C. Memotong rambut
  - D. Mengecat rambut
7. Orang yang bertanggung jawab dan bertugas membersihkan rumah adalah ...
  - A. Ayah
  - B. Ibu
  - C. Pembantu
  - D. Semua anggota keluarga
8. Untuk keperluan sehari-hari kita memerlukan air yang bersih, ciri-ciri air bersih adalah ...
  - A. Berbau, berasa, berwarna
  - B. Tidak berbau, berasa, berwarna
  - C. Tidak berbau, tidak berasa, berwarna
  - D. Tidak berbau, tidak berasa, tidak berwarna

9. Bak mandi dibersihkan sedikitnya ... sekali.
- A. Satu minggu
  - B. Dua minggu
  - C. Satu bulan
  - D. Satu tahun
10. Pakaian yang baik dan sehat adalah ...
- A. Mahal harganya
  - B. Jarang dipakai
  - C. Bersih dan rapi
  - D. Bersih dan kusut
11. Pakaian yang kotor harus segera ...
- A. Disimpan di lemari
  - B. Dikeringkan
  - C. Disetrika
  - D. Dicuci dengan deterjen
12. Dibawah ini yang bukan merupakan usaha untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan adalah ...
- A. Makan-makanan bergizi
  - B. Mandi untuk kebersihan pribadi
  - C. Membersihkan lingkungan rumah
  - D. Bermain sepuasnya
13. Agar penyakit tidak mudah menular dan tidak menyebar disekitar kita, maka kita harus ...
- A. Membiarkan sampah menumpuk
  - B. Selalu menjaga kebersihan lingkungan
  - C. Membuang sampah dimana saja
  - D. Memebiarkan saluran air kumuh
14. Tujuan memakai masker untuk kesehatan adalah ...
- A. Menutupi wajah
  - B. Menularkan penyakit
  - C. Mencegah penularan penyakit

- D. Mencegah bau masuk hidung
15. Dibawah ini salah satu upaya agar terhindar dari penyakit demam berdarah, kecuali ...
- A. Menguras bak mandi
  - B. Membersihkan tempat minum
  - C. Menutup tempat penampungan air
  - D. Mengubur barang bekas
16. Jika badan terasa sakit sebaiknya ...
- A. Tidak masuk sekolah
  - B. Pergi bermain dengan teman
  - C. Beristirahat di rumah
  - D. Pergi berenang
17. Apa yang harus kita lakukan ketiak sakit ...
- A. Diam saja dirumah
  - B. Olahraga
  - C. Melakukan pengobatan sendiri
  - D. Pergi berobat kedokter
18. Yang perlu kita lakukan agar badan tetap sehat dan bugar adalah ...
- A. Tidur selama mungkin
  - B. Olahraga teratur
  - C. Makan sebanyak-banyaknya
  - D. Minum sebanyak-banyaknya
19. Untuk menjaga kebugaran jasmani, dalam satu minggu sebaiknya melakukan olahraga ... kali
- A. Satu
  - B. Dua
  - C. Tiga
  - D. Empat



20. Melakukan olahraga secara berlebihan dapat menyebabkan tubuh ...
- A. Sehat
  - B. Bugar
  - C. Kuat
  - D. Sakit
21. Tidur merupakan cara terbaik untuk ...
- A. Olahraga
  - B. Sehat
  - C. Istirahat
  - D. Bermain
22. Waktu yang paling baik untuk tidur adalah ...
- A. Pagi hari
  - B. Siang hari
  - C. Sore hari
  - D. Malam hari
23. Kita membutuhkan waktu untuk tidur kurang lebih ... sehari
- A. 5 jam
  - B. 6 jam
  - C. 7 jam
  - D. 8 jam

## Lampiran 9. Jawaban Responden Penelitian

### Identitas Responden

Nama : TRI PUSPITA NURVIANI

Kelas : VI

### LEMBAR JAWAB

1.	A	<del>B</del>	C	D
2.	A	B	C	<del>D</del>
3.	<del>A</del>	B	C	D
4.	A	B	<del>C</del>	D
5.	A	B	<del>C</del>	D
6.	A	B	C	<del>D</del>
7.	A	B	C	<del>D</del>
8.	A	B	C	<del>D</del>
9.	<del>A</del>	B	C	D
10.	A	B	<del>C</del>	D
11.	A	B	C	<del>D</del>
12.	A	B	C	<del>D</del>
13.	A	<del>B</del>	C	D
14.	A	B	<del>C</del>	D
15.	A	<u>B</u>	C	<del>D</del>

16.	A	B	<del>C</del>	D
17.	A	B	C	<del>D</del>
18.	A	<del>B</del>	C	D
19.	<del>A</del>	B	<u>C</u>	D
20.	A	B	C	<del>D</del>
21.	A	B	<del>C</del>	D
22.	A	<del>B</del>	C	<del>D</del>
23.	A	B	C	<del>D</del>
24.	A	B	C	D
25.	A	B	C	D
26.	A	B	C	D
27.	A	B	C	D
28.	A	B	C	D
29.	A	B	C	D
30.	A	B	C	D

# Lampiran 10. Data Uji Coba Penelitian

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Total
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	28
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	28
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	29
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	29
5	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	23
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	28
7	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	25
8	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
9	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	25
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	28
11	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	28
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	28
13	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	25
14	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	24
15	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	23
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	29
17	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	25
18	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	28
19	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	27
20	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	22
21	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	26
22	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	22
23	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	24
24	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
25	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	26
26	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	24
27	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	24

28	1	1	1	1	0	6	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	32		
29	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	22	
30	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	24	
31	3	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	29	
32	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	22	
33	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	24	
34	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	16	
35	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	25	
36	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	24	
37	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	21	
38	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	26	
39	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	24	
40	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	23	
41	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	22	
42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	
43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	
44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	
45	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	23	
46	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	21	
47	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	18	
48	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	26	
49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	29	
50	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	22	
51	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	23	
52	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	24	
53	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	19	
54	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	21	
55	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	20	
56	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	27	
57	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	19

58	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	22	
59	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	23	
60	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	20	
61	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	24	
62	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	24
63	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11
64	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	21	
65	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	20	
66	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	22
67	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	27	
68	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	20	
69	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	24
70	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	24
71	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	22
72	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	16
73	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	23
74	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	18
75	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	19
76	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	20	
77	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	15
78	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	21	
79	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	24
80	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	20	
81	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	22	
82	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	25	
83	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	27	
84	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	27	
85	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	22
86	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	21
87	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	25	

88	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	26		
89	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	23		
90	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	23		
91	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	24		
92	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	22	
93	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	20	
94	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	27	
95	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	18	
96	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	24	
97	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	24	
98	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	22	
99	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	25	
100	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	24	
101	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	23	
102	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	24	
103	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	23
104	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	25	
105	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	21	
106	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	22	
107	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	23	
108	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	22	
109	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	23	
110	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	28	
111	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	28	
112	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	11	
113	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	26	
114	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	19	
115	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	21	

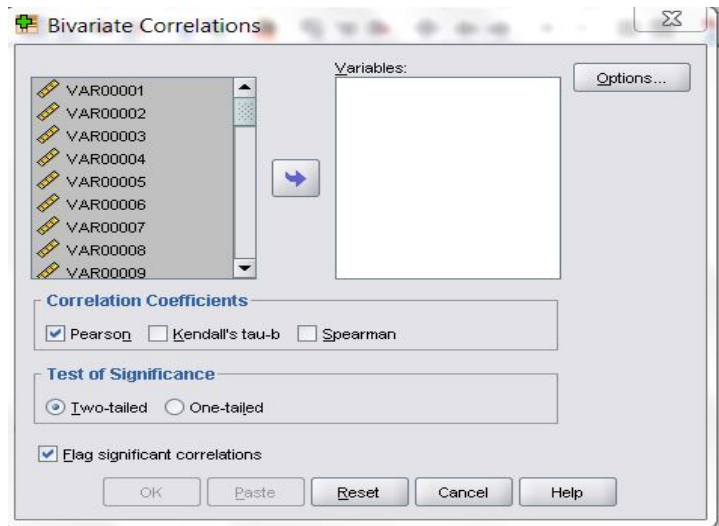
## Lampiran 11. Uji Validitas dan Reabilitas

### 1. UJI VALIDASI

Dengan menggunakan SPSS 17.0

#### Uji Validitas:

1. Input data yang ada pada *data view*
2. Lalu klik *analyze* → *correlate* → *Bivariate*



Masukkan semua variabel lalu OK.

Hasil Output: (Hasilnya yang di data yang tabel VAR00031)

Dari gambar di atas, untuk "Item X ke 1" nilai korelasi pearsonnya adalah 0,228\*, dengan probabilitas korelasi [sig. (2-tailed)] sebesar 0,014. Sesuai kriteria sebelumnya, item instrumen nomor 1 adalah Valid, karena nilai korelasi pearson > dari r tabel yaitu 0,195/0,256. Hasil lengkapnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Korelasi antar item ke- dengan Total	Nilai Korelasi Pearson	Probabilitas Korelasi [sig.(2-tailed)]	r tabel	Kesimpulan
1	0,228*	0,014	>0,195/0,256	Valid
2	0,149	0,113	<0,195/0,256	Tidak Valid
3	0,439**	0,000	>0,195/0,256	Valid
4	0,110	0,142	<0,195/0,256	Tidak Valid
5	0,389	0,000	>0,195/0,256	Valid
6	0,423**	0,000	>0,195/0,256	Valid
7	0,149	0,111	<0,195/0,256	Tidak Valid
8	0,252**	0,007	>0,195/0,256	Tidak Valid
9	0,240**	0,010	>0,195/0,256	Tidak Valid
10	0,399**	0,000	>0,195/0,256	Valid
11	0,284**	0,002	>0,195/0,256	Valid



12	0,091	0,334	<0,195/0,256	Tidak Valid
13	0,310**	0,001	>0,195/0,256	Valid
14	0,297**	0,001	>0,195/0,256	Valid
15	0,172	0,066	<0,195/0,256	Tidak Valid
16	0,218*	0,019	>0,195/0,256	Valid
17	0,302*	0,001	>0,195/0,256	Valid
18	0,207*	0,027	>0,195/0,256	Valid
19	0,399**	0,000	>0,195/0,256	Valid
20	0,432**	0,000	>0,195/0,256	Valid
21	0,589**	0,000	>0,195/0,256	Valid
22	0,385**	0,000	>0,195/0,256	Valid
23	0,393**	0,000	>0,195/0,256	Valid
24	0,293**	0,001	>0,195/0,256	Valid
25	0,437**	0,000	>0,195/0,256	Valid
26	0,310**	0,001	>0,195/0,256	Valid
27	0,503**	0,000	>0,195/0,256	Valid

28	0,332**	0,000	>0,195/0,256	Valid
29	0,573**	0,000	>0,195/0,256	Valid
30	0,462**	0,000	>0,195/0,256	Valid

**Correlations**

	VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009
VAR00001 Pearson Correlation	1	-.014	.062	-.016	-.036	.023	-.121	.095	.228 <sup>*</sup>
Sig. (2-tailed)		.885	.509	.868	.701	.806	.198	.314	.014
N	115	115	115	115	115	115	115	115	115
VAR00002 Pearson Correlation	-.014	1	.141	-.033	.016	.110	.172	.172	.149
Sig. (2-tailed)	.885		.132	.724	.868	.242	.067	.067	.113
N	115	115	115	115	115	115	115	115	115
VAR00003 Pearson Correlation	.062	.141	1	-.034	.228 <sup>*</sup>	.061	.099	.037	.439 <sup>**</sup>
Sig. (2-tailed)	.509	.132		.717	.014	.518	.294	.697	.000
N	115	115	115	115	115	115	115	115	115
VAR00004 Pearson Correlation	-.016	-.033	-.034	1	.106	.096	-.166	-.094	.110
Sig. (2-tailed)	.868	.724	.717		.262	.308	.077	.318	.242
N	115	115	115	115	115	115	115	115	115
VAR00005 Pearson Correlation	-.036	.016	.228 <sup>*</sup>	.106	1	.042	.043	.043	.389 <sup>**</sup>
Sig. (2-tailed)	.701	.868	.014	.262		.660	.644	.644	.000
N	115	115	115	115	115	115	115	115	115
VAR00006 Pearson Correlation	.023	.110	.061	.096	.042	1	.021	-.016	.423 <sup>**</sup>
Sig. (2-tailed)	.806	.242	.518	.308	.660		.821	.866	.000
N	115	115	115	115	115	115	115	115	115
VAR00007 Pearson Correlation	-.121	.172	.099	-.166	.043	.021	1	.187 <sup>*</sup>	.149
Sig. (2-tailed)	.198	.067	.294	.077	.644	.821		.046	.111
N	115	115	115	115	115	115	115	115	115
VAR00008 Pearson Correlation	.095	.172	.037	-.094	.043	-.016	.187 <sup>*</sup>	1	.252 <sup>**</sup>

	Sig. (2-tailed)	.314	.067	.697	.318	.644	.866	.046		.007
	N	115	115	115	115	115	115	115	115	115
VAR00009	Pearson Correlation	.228*	.149	.439**	.110	.389**	.423**	.149	.252**	1
	Sig. (2-tailed)	.014	.113	.000	.242	.000	.000	.111	.007	
	N	115	115	115	115	115	115	115	115	115

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

#### Correlations

		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009
VAR00001	Pearson Correlation	1	.018	.063	-.066	.049	.053	.030	-.040	.240**
	Sig. (2-tailed)		.848	.506	.485	.606	.573	.748	.672	.010
	N	115	115	115	115	115	115	115	115	115
VAR00002	Pearson Correlation	.018	1	.156	.173	.081	.123	.055	.248**	.399**
	Sig. (2-tailed)	.848		.097	.064	.392	.189	.560	.007	.000
	N	115	115	115	115	115	115	115	115	115
VAR00003	Pearson Correlation	.063	.156	1	.274**	.035	.270**	-.205*	.082	.284**
	Sig. (2-tailed)	.506	.097		.003	.713	.004	.028	.381	.002
	N	115	115	115	115	115	115	115	115	115
VAR00004	Pearson Correlation	-.066	.173	.274**	1	.182	-.024	-.072	.288**	.091
	Sig. (2-tailed)	.485	.064	.003		.051	.800	.442	.002	.334

	N	115	115	115	115	115	115	115	115	115
VAR00005	Pearson Correlation	.049	.081	.035	.182	1	.227*	.134	-.022	.310**
	Sig. (2-tailed)	.606	.392	.713	.051		.015	.154	.820	.001
	N	115	115	115	115	115	115	115	115	115
VAR00006	Pearson Correlation	.053	.123	.270**	-.024	.227*	1	.029	.041	.297**
	Sig. (2-tailed)	.573	.189	.004	.800	.015		.760	.665	.001
	N	115	115	115	115	115	115	115	115	115
VAR00007	Pearson Correlation	.030	.055	-.205*	-.072	.134	.029	1	-.129	.172
	Sig. (2-tailed)	.748	.560	.028	.442	.154	.760		.169	.066
	N	115	115	115	115	115	115	115	115	115
VAR00008	Pearson Correlation	-.040	.248**	.082	.288**	-.022	.041	-.129	1	.218*
	Sig. (2-tailed)	.672	.007	.381	.002	.820	.665	.169		.019
	N	115	115	115	115	115	115	115	115	115
VAR00009	Pearson Correlation	.240**	.399**	.284**	.091	.310**	.297**	.172	.218*	1
	Sig. (2-tailed)	.010	.000	.002	.334	.001	.001	.066	.019	
	N	115	115	115	115	115	115	115	115	115

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Correlations**

	VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009
VAR00001 Pearson Correlation	1	.192 <sup>*</sup>	.043	.223 <sup>*</sup>	.224 <sup>*</sup>	.136	.110	.135	.302 <sup>**</sup>
Sig. (2-tailed)		.040	.646	.017	.016	.147	.243	.151	.001
N	115	115	115	115	115	115	115	115	115
VAR00002 Pearson Correlation	.192 <sup>*</sup>	1	.020	.425 <sup>**</sup>	.276 <sup>**</sup>	.063	.086	.109	.207 <sup>*</sup>
Sig. (2-tailed)	.040		.832	.000	.003	.506	.363	.245	.027
N	115	115	115	115	115	115	115	115	115
VAR00003 Pearson Correlation	.043	.020	1	.171	.184 <sup>*</sup>	.121	.029	.154	.399 <sup>**</sup>
Sig. (2-tailed)	.646	.832		.067	.049	.198	.759	.099	.000
N	115	115	115	115	115	115	115	115	115
VAR00004 Pearson Correlation	.223 <sup>*</sup>	.425 <sup>**</sup>	.171	1	.335 <sup>**</sup>	.136	.447 <sup>**</sup>	.321 <sup>**</sup>	.432 <sup>**</sup>
Sig. (2-tailed)	.017	.000	.067		.000	.147	.000	.000	.000
N	115	115	115	115	115	115	115	115	115
VAR00005 Pearson Correlation	.224 <sup>*</sup>	.276 <sup>**</sup>	.184 <sup>*</sup>	.335 <sup>**</sup>	1	.107	.256 <sup>**</sup>	.084	.589 <sup>**</sup>
Sig. (2-tailed)	.016	.003	.049	.000		.256	.006	.373	.000
N	115	115	115	115	115	115	115	115	115
VAR00006 Pearson Correlation	.136	.063	.121	.136	.107	1	.091	.051	.385 <sup>**</sup>
Sig. (2-tailed)	.147	.506	.198	.147	.256		.335	.585	.000
N	115	115	115	115	115	115	115	115	115
VAR00007 Pearson Correlation	.110	.086	.029	.447 <sup>**</sup>	.256 <sup>**</sup>	.091	1	.280 <sup>**</sup>	.393 <sup>**</sup>
Sig. (2-tailed)	.243	.363	.759	.000	.006	.335		.002	.000
N	115	115	115	115	115	115	115	115	115
VAR00008 Pearson Correlation	.135	.109	.154	.321 <sup>**</sup>	.084	.051	.280 <sup>**</sup>	1	.293 <sup>**</sup>

	Sig. (2-tailed)	.151	.245	.099	.000	.373	.585	.002		.001
	N	115	115	115	115	115	115	115	115	115
VAR00009	Pearson Correlation	.302**	.207*	.399**	.432**	.589**	.385**	.393**	.293**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	.027	.000	.000	.000	.000	.000	.001	
	N	115	115	115	115	115	115	115	115	115

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

#### Correlations

		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007
VAR00001	Pearson Correlation	1	-.036	.491**	.041	.377**	.189*	.437**
	Sig. (2-tailed)		.700	.000	.665	.000	.044	.000
	N	115	115	115	115	115	115	115
VAR00002	Pearson Correlation	-.036	1	.118	.176	.186*	.111	.310**
	Sig. (2-tailed)	.700		.208	.060	.047	.239	.001
	N	115	115	115	115	115	115	115
VAR00003	Pearson Correlation	.491**	.118	1	.185*	.432**	.203*	.503**
	Sig. (2-tailed)	.000	.208		.047	.000	.030	.000
	N	115	115	115	115	115	115	115
VAR00004	Pearson Correlation	.041	.176	.185*	1	.163	.097	.332**
	Sig. (2-tailed)	.665	.060	.047		.082	.301	.000

	N	115	115	115	115	115	115	115
VAR00005	Pearson Correlation	.377**	.186*	.432**	.163	1	.430**	.573**
	Sig. (2-tailed)	.000	.047	.000	.082		.000	.000
	N	115	115	115	115	115	115	115
VAR00006	Pearson Correlation	.189*	.111	.203*	.097	.430**	1	.462**
	Sig. (2-tailed)	.044	.239	.030	.301	.000		.000
	N	115	115	115	115	115	115	115
VAR00007	Pearson Correlation	.437**	.310**	.503**	.332**	.573**	.462**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.000	.000	.000	
	N	115	115	115	115	115	115	115

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

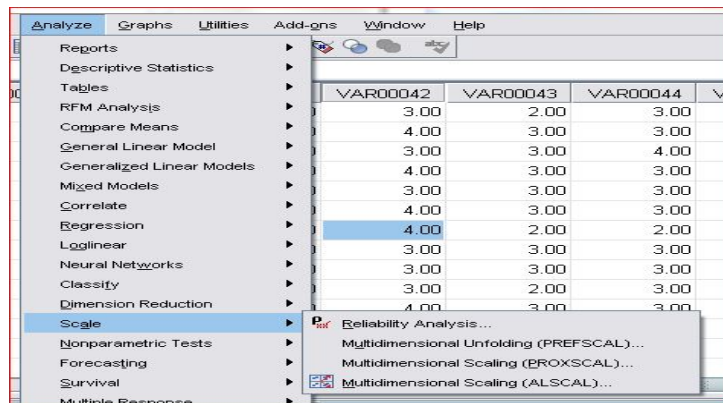
\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



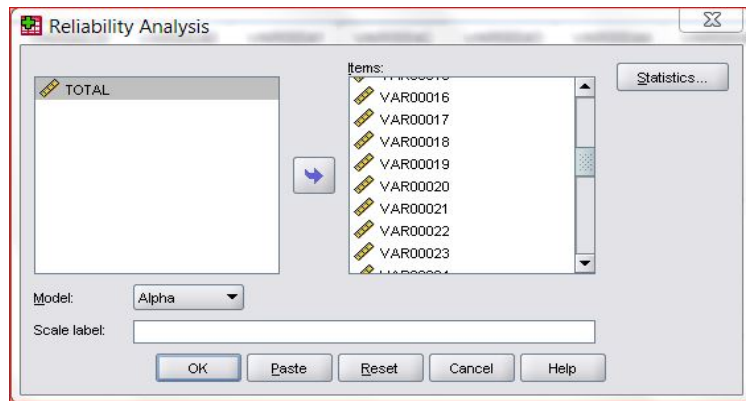
## 2. Uji Reliabilitas

Masih dengan skor-skor seperti pada pengujian validitas di atas, maka pengujian reliabilitas dapat dilanjutkan, dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Klik menu *Analyze* → *Scale* → *Reliability Analysis*



Lalu masukkan semua variabel, kemudian klik OK



Sehinggamenhasilkan output sebagaiberikut:

VAR00024 VAR00025  
 VAR00026 VAR00027  
 VAR00028 VAR00029  
 VAR00030 VAR00031  
 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
 /MODEL=ALPHA.

**Reliability**

[DataSet0]

**Scale: ALL VARIABLES**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	115	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	115	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.693	31

SPSS Statistics Processor is ready | Ht: 79, W: 176 pt. | 1:34 PM 20-Aug-15

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	115	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	115	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.693	31

Karenanilaidarireliabilitasyaitu 0,693 lebihdari 0,670..Sehinggamemenuhikepercayaanyaitu 69 % dari data angkettersebut.

## Lampiran 12. Data Penelitian

No	Makanan&Minuman				KebersihanDiri		KebersihanLingkungan					PerilakuSehatdanPenyakit						HidupTeratur						Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	16
2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	18
3	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	16
4	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	17
5	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	14
6	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	17
7	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	19
8	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	14
9	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	20
10	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	16
11	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	16
12	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	17
13	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	15
14	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	16
15	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	18
16	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	11
17	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	18
18	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	18
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	22
20	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	13
21	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	17
22	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	15
23	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	20
24	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	18
25	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	18

26	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	13
27	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	17
28	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	16
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	22
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	22
31	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	20
32	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	15
33	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	16
34	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	14
35	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	15
36	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	17
37	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	14
38	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	17
39	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	15
40	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	18
41	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	13
42	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	17
43	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	12
44	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	15
45	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	18
46	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	14
47	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	15
48	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	10
49	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	19
50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	21
51	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	20
52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	22
53	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	20

54	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	20
55	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	19
56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	19
57	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	20
58	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	20
59	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	14
60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	21
61	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	20
62	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	18
63	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	19

### **Lampiran 13. Dokumentasi**



**Dokumentasi Uji Coba Penelitian di SD Negeri Gading**



**Dokumentasi Penelitian di SD Muhammadiyah Kedunggong**